PZISHK MAGAZINE
July - August 2016 - Vol. 7 No: 71-72
Pzishkmagazine.com

پزیشک

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی حەوتەم - ژمارە:(71- 72)



• **پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم**

هەروەها بەم ناوانەش ناسراوە: (BMP; Chemistry Panel; Chemistry Screen; Chem 7; SMA 7; SMAC7 (somewhat outdated terms)).

P16

• **بەردی گورچیلە**

بەردی گورچیلە: بریتییە لە نیشتوونی ڕەق و بچووکی کانزایی و خوێی ترشی لە بەشی ناوەوەی گورچیلەکان. بە شێوەیەکی ئاسایی ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی دروستکردنی..

P 8

ئاکاری پزیشکی

P 6



تەندروستی ئافرەتان:

• **نەدیتنی سووڕی مانگانە**

نەدیتنی سووڕی مانگانە واتە: دیار نەمان و نەدیتنی هاتنی خوێن لە کاتی سووڕی مانگانەدا، کە: هەموو ئافرەتێک کە لەناو تەمەنی زاوزێدایە؛ ئەوا: مانگانە سووڕی مانگانەی هەیە. نەدیتن و نەبوونی سووڕی مانگانە...

P30

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





گۆڤاری پزیشک لە ساڵی حەفتەم

بە دەرچوونی ئەم ژمارەیەی گۆڤاری پزیشک، ئەوا: دەبێتە یەکەم ژمارەی گۆڤاری پزیشک لە ساڵی حەفتەمی تەمەنیدا، هەر لەگەل یەکەم ژمارەی (ژمارە سفر)؛ کە: لە ساڵی (٢٠١٠ز)ەوە دەرچووە هەتا هەنووکە (ژمارە ٧٢) ئەوا: (سفر + ٧٢) بە ژمارە (٧٣) ژمارەی لێدەرچووە و هەر بەردەوامە. گۆڤاری پزیشک، کە: لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە و لەو ماوەیەدا هەموو مانگی یەک جار بە تیراژی (٦٠٠٠) دانە دەرچووە، وە بەردەوامیشە و لە لایەن دەزگای دێدەوانی خێرخوازییەوە دەردەچێت، کە: دەستەیەک پزیشکی پسپۆڕ لە هەموو بوارە پزیشکییەکان سەرپەرشتیاری دەکرێت، وە بووەتە مایەی متمانە و سەرچاوەی زانستی پزیشکی لە کوردستان. هەرچەندە بە هۆی ئەو بارودۆخە نەخوازراوەی کە ڕووی لە کوردستان کردووە، کە: شەڕی داعش و شەڕی نەگریسی تیرۆریستان و ئابلۆقەی ئابووری و گرفتی دارایی و سیاسی و نەبوونی مووچە بەڵام لەگەل هەموو ئەمانەشدا سەری هەموو مانگێک گۆڤاری پزیشک دەرچووە، وە هاتۆتە بەر دیدی خوێنەرانی خۆشەویست.

هەر کەس لە یەکەم ژمارەی گۆڤاری پزیشکەوە هەتا دوا ژمارەی سەرنج بدات، ئەوا: دەبینێت، کە: ژمارە لە دوای ژمارە گۆڕانکاری زۆر بە سەر ژمارە یەک بە دوای یەکەکان هاتووە، وە بەردەوام ئەوەش هەستی پێدەکرێت. وە هەوڵ دراوە؛ کە: لەگەل ئەو پێشکەوتنە بەرچاوەی لە ژمارە یەک بە دوای یەکەکان دەبینرێت لە هەمان کاتدا دەگەل ڕۆژگەلی جیهانییە تەندروستییەکان و زانیاری دروست و هەنووکەیی و لە سەرچاوەی باوەڕ پێکراو بۆ خوێنەری کوردی بگوازرێتەوە و گرنگی پێ بدرێت. بەمەش گۆڤاری پزیشک؛ لە بە دەست هێنانی ئامانجی لەوەی؛ کە: ببێتە پردی پەیوەندی هەم لە نێوان پزیشک و پزیشکان، وە هەم لە نێوان پزیشکان و خەڵک دەپێکێ! لەوەی؛ کە: دەبێتە سەرچاوە بۆ زانیاری پزیشکی بەتایبەت بۆ پزیشکە نوێیەکان، ئەوە سەرەڕای ئاشنا کردنییان بە زاراوە و دەستەواژەی پزیشکی کوردی، وە ئەمە هانی زیاتر هاریکاری و زیاتر بوونی ئاستی پەیوەندی کردن لەگەل نەخۆش دەدات، وە بەو زمانە کوردییە قسە دەکات؛ کە: هەم پزیشک و هەم نەخۆش لێک تێک دەگەن و ئەوەش یارمەتیدەر دەبێت لەوەی؛ کە: لە ئاستی تاکە کەسی زوو نەخۆشییەکەی دەست نیشان بکرێت. وە هەروەها لە ئاستی گشتی دەبێتە هۆی پێشکەوتنی ئاستی پزیشکی لە کوردستان، وە زیاتر هەنگاونان بۆ زامن کردنی ئایندەی خۆمان و نەوەکانمان و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. گۆڤاری پزیشک، هەتا ئێستا هۆکار بووە؛ لەوەی کە چەند کەسێک لە بواری زانکۆ تێزی خوێندنیان لە سەر (هۆشیاری دروستی) یان لە سەر (گۆڤاری پزیشک) بێت، وە هەموو ئاسانکارییەک بۆ ئەو خوێندکارانە کراوە؛ لەوەی کە: کارکردنیان سەرکەوتوو بێت، وە بتوانن کە بڕوانامەی بەرز لەو بوارەدا بە دەست بێنن؛ کە: لە ئەمڕۆدا تەنیا گۆڤاری پزیشک هەیە؛ کە: لە بواری (هۆشیاری دروستی) ڕۆڵ دەگێڕێت، وە هەوڵ و کۆششی خستۆتە گەڕ. گۆڤاری پزیشک، وە نەبێت تەنیا لە یەک بواردا هۆکار بوو بێت بەڵکو لە زۆربەی بوارەکانی ژیاندا جێگای پەنجەی دیارە، وە هۆکار بووە لە زیاتر بڵاو بوونەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی و پارێزگاری کردنی لە ساغڵەمی و دروستی تاک و کۆمەڵگا.

وە ئەگەر لە ڕووی ڕۆژانامەوانی چاو بە ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک دابگێڕین؛ ئەوا: دەردەکەوێت؛ کە: هەموو دەم هەوڵ دراوە، لەوەی کە: هەموو تەکنیک و هونەرەکانی بواری ڕۆژنامەوانی و سەردەمییانە لە گۆڤاری پزیشک بەکار بێت بۆ گەیاندنی زانیارییەکان، وە هەمووە دەمیش زانیارییەکان لە سەرچاوە نێودەوڵەتییە باوەڕ پێکراوەکان بێت. وە بۆ هەمووان جێگای متمانە بێت؛ وە بەتایبەت کە هەموو ئەو نووسەرانەی؛ کە: لە گۆڤاری پزیشک دەنووسن پسپۆڕی تایبەتی ئەو بوارانەن و لە کوردستان پیشەی پزیشکی دەکەن و لە هەموو کەس زۆرتر درک بە ئاستانگ و ئاریشە و گرفتەکانی کەرتی تەندروستی لە کوردستان دەکەن، وە داتا و زانیاری دروستییان لە لا گەڵاڵە بووە، وە هەیانە.

لە چوونە ناو ساڵی حەفتەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک، وەکو: دەزگای دێدەوانی خێرخوازی و هەر دوو دەستەی (دەستەی ڕاوێژکاری) و (دەستەی نووسەران)ی گۆڤاری پزیشک بەڵێن و پەیمان بە خوێندەواری کوردی و خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک دەدەین؛ کە: لەگەل بوونی هەموو ئاستەنگەکان بەڵام خوا یار بێت هەر بەردەوام دەبین لە خزمەت کردن و مانگانە چاوەڕێی ژمارەی نوێی گۆڤاری پزیشک بن، وە خوای گەورەش پشت و پەنای هەمووانە.

ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی لە هەر دوو مانگی تەمموز و ئاب

هەر دوو مانگی تەمموز و ئاب ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی زۆری تێدایە؛ کە: گرنگی بەو ئاریشە و نەخۆشی و پەتا تەندروستییانە دەدات؛ کە: گرفتە و بەرۆکی مرۆڤایەتی گرتووە؛ وە دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: ژیان و تەندروستی مرۆڤەکان بخاتە مەترسییەوە. هەر لەبەر ئەوە؛ هەموو مرۆڤایەتی دەبێت کارا بێت؛ لەوەی کە گرنگی بدات بەو ڕۆژگەلە تەندروستییە جیهانییانە هەتا هەموو هەماهەنگ بین لە نەهێشتن و کەمکردنەوەی کاردانەوەی ئەو نەخۆشی و ئاریشە و پەتا تەندروستییانە لەسەر ژیان و تەندروستییمان. لەو ڕۆژگەلە جیهانییە تەندروستییانە؛ ئەمانەن:



ا. ڕۆژی جیهانیی پزیشک (World Doctors Day):

هەموو ساڵ لە یەکی تەمووز یادی ڕۆژی جیهانیی پزیشک دەکرێتەوە، وە تەنانەت ئەو ڕۆژە کە یادی لە دایک بوونی گەورە پزیشکی وولاتی هیندستانە (Didhan Chandra Roy)، کە: دوای ماوەی هەشتا ساڵ لە خزمەت لە هەمان ڕۆژی لە دایک بوونی، کە: یەکی تەممووزی ساڵی (١٩٦٢ز) وەفاتی کردووە، وە لە ساڵی (١٩٧٦ز)ەوە ئەو ڕۆژە بە فەرمی لە وولاتی هیند بە ڕۆژی جیهانیی پزیشک لەو وولاتە دیاری کرا. وە لەو ڕۆژەدا هەموو چالاکییەکان و بەرنامە و پرۆگرامەکان بۆ ناساندنی خەڵکی بە ئەرک و پیشەی پزیشکی و پێزانین و ڕێزلێنانی لەو پیشەیەی، کە: پزیشک خۆی بۆ تەرخان کردووە، وە هەروەها ڕوون کردنەوەی زانیاری پێویست لە سەر بواری پزیشکی و یاسا و ڕێساکانی پزیشکی. ئەوە سەرەڕای گرنگیدان بە تەندروستی تاک، وە هاندانی خەڵکی لە خۆپاراستن و خۆرۆشنبیر کردن و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و گرنگیدان بە پاک و خاوێنی و ڕێ و شوێنەکان بۆ تەواو تەندروست بوونمان، وە ڕۆڵی کەسەکان لە باشتر بوونی تەندروستی تاک و کۆمەڵگا و وولات. لە کوردستان، لەو ڕۆژمێرە تەندروستییەی کە وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان لە ساڵی (٢٠١٥ز)، چاپی کردووە، ئەو ڕۆژەی وەکو ڕۆژی جیهانیی پزیشک ناساندووە، وە ئاماژەی پێداوە. هەرچەندە بە هۆی ئەو بارودۆخەی هەنووکە لە کوردستاندا هەیە، وە بەتایبەت نەبوونی مووچە کاردانەوەی خراپی لە سەر باری گوزەران و ژیانی پزیشکان هەیە، وە بەتایبەت پزیشکە گەنجەکان و لە بارودۆخێکی دارایی و کۆمەڵایەتی خراپ ژیان گووزەر دەکەن. وە نەبێت تەنیا پزیشکان بەو شێوەیە بن بەڵکو هەموو کەرتی تەندروستی هەمان کێشە و گرفتی کەم بوونەوەی مووچەیان هەیە، هەر بۆیە: بە بۆنەی ڕۆژی جیهانیی پزیشکەوە خوازیارین؛ کە: حکومەتی هەرێمی کوردستان چاو بە سیستەمی پاشکەوت کردنی مووچەی کەرتی تەندروستی بخشێنێتەوە، وە ڕۆژی جیهانیی پزیشکان بەرز ڕابگیرێت و بە هەند وەربگیرێت.

ب. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ {Wolrd Hepatitis Day}:

کە دەکاتە ڕۆژی (٢٨/٠٧/٢٠١٦ز)، هەنووکە زیاتر لە پێنج سەد ملیۆن کەس تووشی ڤایرۆسەکانی جەرگ بەتایبەتی جۆرەکانی {A، C} بوون، وە مەزەندە دەکرێت کە: لە هەر سێ کەس یەک کەس بەرەو ڕووی یەک یان هەردوو ڤایرۆس بوونە. هەوکردنی جەرگ نەخۆشییەکە زۆر هۆکار دەبنە هۆی هەوکردن، وە یەکێک لە هۆکارە باوەکان کە دەبێتە هۆی هەوکردنی جەرگ بریتی یە لە ڤایرۆسەکانی جەرگ. هەر لە ساڵی (٢٠٠٨ز)، بۆ یەکەم جار ئەو ڕۆژە کرا بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هەوکردنی جەرگ بە هۆی ڤایرۆسەوە، وە لە ساڵی (٢٠١٠ز) بە فەرمی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ئەو ڕۆژەی بە ڕۆژی جیهانیی (نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ) ناسی. ساڵی (٢٠١٦ز) ساڵی زۆر گرنگ بوو، بەوەی کە: هەموو وولاتە ئەندامەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بە فەرمی واژۆی ئەوەیان کرد؛ کە: (بە دانانی ستراتیجیەت بۆ تەواو بنبڕ کردنی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ)، وە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) هیچیدی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ بە مەترسی بۆ سەر مرۆڤایەتی ئەژمارد نەکرێت و مەترسی نەمێنێت. هەر بۆ گەیشتن بەو ئامانجە لە ساڵی (٢٠١٦ز)، پەیامی تەواو بنبڕ کردنی بەرز دەکرێتەوە و ئەمەش بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و خۆپاراستن و زوو دیاری کردن و دۆزینەوەی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ و بەکارهێنانی کوتان و پیادە کردنی خوێن بەخشینی دروست و چارەسەر کردنی تەواوی نەخۆشییەکە. هەر بۆیە بۆ ئەم ساڵ، بۆ گەیشتن بەو پەیامە بنبڕ



کردن {elimination}، واتە: (Nohep)، واتە: (واتە: نەبوونی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ)، هەتا لە هەنووکەوە دەست پێ بکەین بۆ ئەوەی لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ژمارەی تووشبووان کەمتر بێت لە (٣٠٠) ملیۆن کەس. هەر بە بۆنەی ڕۆژی جیهانیی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگەوە، دەبێت، کە: ئاماژە بە هەندێک پرۆسە و کرداری نادروستی لۆکاڵی بدرێت؛ کە: بە بیانووی زۆرەوە لە ناو خەڵک پیادە دەکرێت و دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەگەری بڵاو بوونەوەی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ، لەوانە: وەکو (حیجامە)، واتە: کەڵەشاخ؛ کە: بە بڕیارێکی فەرمی لە لایەن وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان قەدەغە کراوە و ڕێگا پێ نەدراوە. دیاردەیەکیتر؛ کە: لە کوردستاندا لەو ماوەی دوایدا برەوی سەندووە، بریتی یە: لە پەیدا بوونی تاتۆ و نەخشاندنی سەر پێست؛ کە: ئەوەش نابێت بە هیچ جۆرێک بکرێت و برەوی پێ بدرێت چونکە یارمەتیدەر دەبێت لە گواستنەوەی ڤایرۆسی هەوکردنی جەرگ. وە هەروەها لە کوردستان هەروەک هەموو وولاتانی جیهان دەبێت گرنگی دۆزینەوە و دیاری کردن و چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشییە بۆ خەڵک باس بکرێت، وە هەموو ڕێکارەکانی خۆپاراستن لەم نەخۆشییە بگرێتەبەر.

ت. حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتی (World Breast Feeding Week):

حەفتەی یەکەمی مانگی ئاب حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتییە، کە: هەر لە ساڵی (١٩٩٠ز)ەوە کە پەیامی زیاتر گرنگیدان بە شیردانی سروشتی لە لایەن هەر دوو ڕێکخرای (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی و ئەکادیمی ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی منداڵان) بەرز کرایەوە، وە گرنگی شیرپێدانی سروشتی بۆ خەڵک ڕوون کرایەوە بەڵام هێشتا دەستکەوتەکان حەز بە زیاتر بوونیان دەکرێت. بۆ ساڵی پار، واتە: (٢٠١٥ز) گرنگی بەو دایکانە دەدرێت، کە: کار دەکەن و لە هەمان کاتدا منداڵی شیرەخۆریان هەیە، وە دەبێت مافیان بدرێتێ لەوەی کە لە کاتی کار کردن شیری خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان. شیری دایک باشترین خۆراکە بۆ کۆرپەکەی، وە سوود و مفای زۆری بۆ دایک وکۆرپەکە و کۆمەڵگا هەیە. شیردانی سروشتی مافێکی سروشتی دایکانە، وە هاندانی شیردانی سروشتی دەبێتە هۆی: (پاراستنی مافی مرۆڤ و تەندروست بوون و سەقامگیر بوون). بۆ ئەم ساڵیش، واتە: (٢٠١٥ز) پەیمای حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتی؛ ئەوەیە کە: (شیردانی سروشتی، هۆکارێکە بۆ وەبەرهێنانی بەردەوام). ئەمەش وا بکات؛ کە: لەو ماوەی (١٥) ساڵی داهاتوو، وە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) دەوری تەواوی شیردانی سروشتی لە وەبەرهێنان وە دیار بکەوێت. شیردانی سروشتی دەوری دەبێت لە پێشکەوتن، بەوەی: دەبێتە هۆی دابین کردنی خۆراک و ئاسایشی خۆراک، خۆراکێکی تەندروست و یارمەتی تەندروست بوون دەدەن، دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە فەرهەنگ و دەوروبەر، بەرهەم زیاد دەکات و توانا و هێز زۆر دەکات و بەرهەم هێنان زۆر دەبێت، وە دەبێتە هۆی زیاد بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بەرقەرار بوونی یاسا و بەهاکان. ئەوەی شایانی باسە، هەر لە ساڵی (١٩٩٢ز)ەوە هەموو ساڵ یەکەم حەفتەی مانگی ئاب بە حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتی دانراوە، وە بۆ ئەم ساڵ لە زیاتر لە (١٢٠) وولاتی سەرانسەری جیهان ئەو حەفتەیە چالاکی جۆرا و جۆری تێدا ئەنجام دەدرێت بۆ زیاتر هاندانی شیردانی سروشتی.





خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك



ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.

www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

ستافی گۆڤار

ناونیشان:
هەولێر ـ 100 مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
07504558217
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بلاوی دەکاتەوە



پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنــەوەی رۆشــنبیری گشــتی، رۆڵ بینین لەرۆشــنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردســتان بەتایبەتی و رۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- رۆڵ بینیــن لــە دروســتکردنی دەوروبەری تەندروســت. هــەر کاتێك دەوروبەر تەندروســت بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشــکان و پزیشــکان، ناســاندنی دەســتکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوەو رۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشــکان و هاووڵاتیان، روونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەســتەو دەروونی ســاغ بێت، ئەو کات: رۆڵی کارا دەگێرێــت لە ســەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیــاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشــی نیشــتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتــی. رۆڵ بینین لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشــکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەســەرچاوە و چاووگی زانســتی پزیشــکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی رێنمایی و رێنمــایی پزیشــکی تایبەت بەهەرێمی کوردســتان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانســتی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشــتیاری پزیشکی (الســیاحة الطبیة)، راکیشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەســەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.

* ژمارەی متمانە لەسەندیکای رۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.

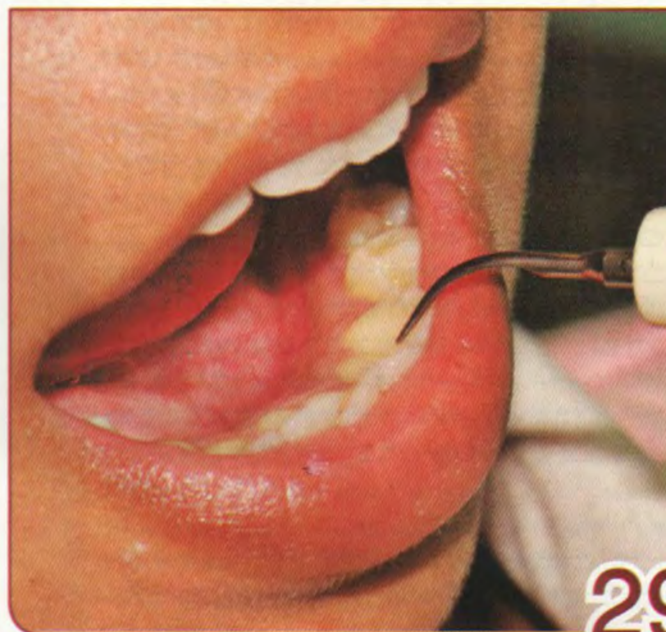
CONTENT

July - 2016

پێرست:







ئاکاری پزیشکی

نووسینی: د.حسین سرمک حسن
پسپۆڕی دەروونددروستی و نەخۆشییەکانی دەمار
و. د.ئازاد موستەفا مەحموود
پزیشکی شیاندن و چاری فیزیایی



له لایەن پزیشکەوە کەی نهێنی نەخۆش ئاشکرا دەکرێ؟

● **پێشگوتن:**

پەیوەندی پزیشک و نەخۆش لە سەر سێ سەرەتا بەندە؛ ئەوانیش:

١. **ئۆتۆنۆمی:** واتە ڕێز لە تاک گرتن و ڕێز گرتنی بڕیارەکانی سەبارەت بە تەندروستی و داهاتووی خۆی! ئەو ڕێکارانەی ئۆتۆنۆمی نەخۆش پتەو دەکەن بە باش دەزانرێن، لە لایترەوە ئەو ڕێکاراتە پزیشکییانەی لە دەسەڵاتی تاک کەم دەکەنەوە و ئۆتۆنۆمی زەوت دەکەن بە شیاو نازانرێن.

٢. **سوود گەیاندن:** ئەو ڕێکارانەی پێشکێش دەکرێن بە نەخۆش کەڵک بەخشن بە نەخۆش و غەیری نەخۆش.

٣. **زیان پێ نەگەیاندن:** ئەو ڕێکار و ئیجرائاتانە نابێ زیانی ڕاستەوخۆ یاخود ناڕاستەوخۆیان هەبێ چ بۆ نەخۆشەکە، چ بۆ کەسانی دی.

٤. **عەدالەت:** دەبێت پزیشک داد پەروەر بێت بەرامبەر بە کۆمەڵ لەو شتانەدا؛ کە: پەیوەندییان بە ڕێکار و ئیجرائاتییەوە هەیە.

● **شاردنەوە:** شاردنەوەی نهێنی نەخۆش لە هەموو ئەم سەرەتایانەی لە سەرەوە باسکران پەیوەستترە بە نەخۆشەوە چونکە سڕ پۆشی ڕێزگرتنە لە سەربەخۆیی نەخۆش و پەیوەندی هەیە بە کۆنتڕۆڵ کردنی زانیارییەکانەوە؛ کە: پەیوەندییان بە تەندروستییەوە هەیە. بە ڕاز پارێزی پزیشک سوود بە نەخۆشەکە دەگەیەنێ چونکە وەشانی ڕازە نهێنییەکانی نەخۆش زیانێکی زۆری پێ دەگەیەنێ بەتایبەت ئەگەر هاتوو نەخۆش کەسایەتییەکی ناسراوی نێو کۆمەڵەکەی بێ یان لە ڕاگەیاندنکاران بێ! بۆیەکا ئەم سەرەتای شاردنەوەی نهێنی لەگەل سەرەتای زیان پێ نەگەیاندن تێک دەکاتەوە.

● **پێشێلکردنی سەرەتای نهێنی پارێزی:** دەکرێ لە چەند بارودۆخێکی دیاری کراو واز بێنرێ لە سەرەتای نهێنی پارێزی، بۆ وێنە: ئەگەر شیمانە (احتمال)ی زیان گەیشتن لە ئارادا بوو بۆ کەسێکی سێیەم ڕەنگە ئەو کاتە پێویست کات ئەم سەرەتایە پشتگوێ بخرێ.

بۆ نموونە: نەخۆشێکی دەروونی کاتێ لە لای دەیدرکێنێ؛ کەوا: خوشکەکەی جادوو بازێکی شەڕانگێزە، وە پیلانی داناوە بۆ کووشتنی ئەو خوشکەی! جا وا پێویستە پزیشک دەنێوان ئەرکی وەک ڕازگری نەخۆش بەرامبەر ئەرکی لە پاراستنی گیانی خوشکی نەخۆشەکە؛ کە: نایناسێ پارسەنگ دانێ، ئەم کێشەیەش دژیەک (×راع)ی تیایە دەنێوان سەرەتای سەربەخۆیی و سەرەتای بێ زیانی. حاڵی حازر، چەند گۆڕانێک لە ئاکاری پیشەییدا کراوە لە وویلایەتە یەکگرتووەکان و بەریتانیا؛ کەوا: لەوێدا وا دەڕواننە ڕاوێژی پزیشکی لە نێوان پزیشک و نەخۆش؛ کە: بە تەواوی نهێنی و ناتوانرێ بۆ هیچ کەسێکی سێهەم باسبکرێ، بەڵام لەوانەیە داخوازی شەفافیەت (ڕوونی) تیا بکرێ، وە دەتوانرێ هەندێ وردەکاری بگەیەنرێتە لایەنانێکی بەرپرس بەبێ لەمپەر. هەندێک بارودۆخ هەن؛ کە: پزیشک تیایاندا دەکارێ بڕیاری ئاشکرا کردنی هەندێ زانیاری دەرکات لە سەر ئەستۆی خۆی، وەک:

١. کاتێک ئەگەری زیان گەیاندن هەبێ بۆ سەر کەسێکی سێهەم.

٢. کاتێک پزیشک دەگاتە ئەو بەرەنجامەی؛ کە: نەخۆش بۆتە قوربانی لە لایەن کەسانی دییەوە (جەستەیی یان سێکسی)، وە نەخۆش نەکارێ چ ڕازی بێ یان نارازی لە ئاشکرا کردنی نهێنی (منداڵی گچکە، یان کەم ئەندامیی ئەقڵی).

٣. کاتێک شاردنەوەی نهێنی دژی بەرژەوەندی نەخۆش بێ.

٤. کاتێک شاردنەوە یان ئاشکرا نەکردن هۆکارێکی ڕێگریکەر بێ لە ئاشکرا کردنی تاوانێک لە لایەن پۆلیسەوە.

٥. کاتێک شاردنەوە یان ئاشکرا نەکردن ڕێگر بێ لە جێبەجێ کردنی دادگەری (کاتێک نەخۆش داندەنێ بە کووشتنی کەسێک بەر لەوەندە ساڵە).

٦. کاتێک نەخۆش یەکێک بێ لە خاوەن پیشە پزیشکییەکان و دکتۆر گومان بکات لە توانستی ئەنجامدانی پیشەکەی یاخود ئەگەر زیانێ بگەیەنێ بەوانەی لە ژێر چاودێری ئەودان.

٧. کاتێک پزیشک گومان بکات لە توانایی نەخۆشەکەی بۆ ئۆتۆمۆبێل لێخووڕین.

٨. کاتێک نەخۆش تاوانبار دەکرێ بە تاوانێک و داوای ڕاپۆرت دەکا لەمەڕ



سەلامەتیی ئەقڵیی.

٩. ئەگــەر نەخۆش تاوانــی دا پاڵ دکتۆری؛ کە: مومارەســەکەی خراپ بووە پزیشــکی چارەســاز دەکارێ ئەو زانیارییانەی پەیوەستن بە چارەکردن ئاشکرا بکا بۆ پاراستنی خۆی دەهەمبەر هەر ڕەفتارێکی یاسایی؛ کە: نەخۆشەکە پێی ڕادەبێ.

١٠. ئەگەر نەخۆش لە چار کردن مەبەســتی خەڵەتاندنی یاســا بوو بۆ تاوانبار کردن بە تاوانێ یاخود پلان دانێ بۆ ئەم کارەی.

١١. بەتەبیعەتی حاڵیش، بارودۆخە ئاســاییە زانراوەکانی، وەکو: خەبەردان لە بارەکانی لە دایکبوون و مردن و دەردە درمەکان (الامراج المعدیە) و لەبار چوون و قەوماوەکانی ڕێگاوبان و تووشــبووەکانی ئەیدز یاخود ئەو کەسانەی تاقیکردنەوەی دژە تەن بۆ ڤایرۆســی ئەیدزی پۆزەتیڤ پیشان دەدات یانیش ئەوانەی مەترسییان لە سەر ئاسایشی کۆمەڵ هەیە.

• کەنگێ پزیشک نهێنی نەخۆش ئاشکرا بکا؟! ئەگەر نەخۆشێک ڕاوێژی پێت کرد و لە ئەنجامی پشکنین و گەڕان بۆت دەرکەوت؛ کە: نەخۆشیی فەرەنگیی هەیە و چارت بۆی نووســی و تێت گەیاند نزیکی خێزانەکەی نەکەوێتەوە لە قۆناغی چارەسەری. پاشان بەو خەسڵەتەی تۆ پزیشکی خێزانی خێزانەکەی سەردانی کردی و پرســیی لێت: بۆچــی مێردەکەی خۆی لی کەنارگیر کــردووە لەوەتی بۆ لای تۆ ســەردانیی کردووە، ئایا تۆ چی دەکەی؟ وە چی ئەکەی کاتێک نەخۆشێک تووشی فێ بێ؛ تۆش ببینی پاسێ یان فڕۆکەیێ لێ خووڕێ؟ یان نەخۆشێکی تووشبوو بە نەخۆشــییەکی زایەندی تۆش ببینی لە مەلەوانگەیەکی گشتیدا مەلە ئەکا؟ یانیش خانەوادەیێ دێن و لە وەزعی عەقڵیی نەخۆشــێ دەپرسن؛ کە: چووە بۆ خوازبێنیی کیژەکەیان؟ یان هەواڵێکی پزیشکی برینکار (جراح) نەشتەرگەرییان دەکا لە کاتێکا ئەو بە ئەلکۆل ئالوودەیە بە فیعلی؟.

• کێشــەی (تاراسۆن): ئەم کێشــەیە زۆر لە یاسا پزیشکییەکانی گۆڕی لە بیاڤی (مجال) شــاردنەوەی نهێنییەکانی نەخۆش لــە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا پاشــانیش تیشکی دایەوە لە ئەورووپای خۆرئاوا. لە ساڵی (١٩٦٨ز)دا (برۆسنجێت بۆدار) — کە: ئەو قوتابی بوو لە هیندستانەوە لە زانکۆی کالیفۆرنیادا دەیخوێند — گەیشــت بە (تاتانیا تاراسۆن) لە پۆلێکی ســەمای فۆلکلۆری. لەگەل کۆتایی ساڵ هەفتانە ژوانیان هەبوو، لە جەژنی ســەری ساڵدا (تاراسۆن) ماچی کرد!! (بۆدار) وەک لای چینێک لە هیندستان عادەتە، ئەمەی بە نیشانەی قەبووڵ کردنی داخوازیی فەرمیــی دانا بەڵام کچە پێی ڕاگەیاند؛ کــەوا: پەیوەندی بە چەندان پیاوەوە هەیە و ئــارەزووی لەو نییــە. (بۆدار) بەمە دڵی توونـد دەبێ بەڵام لە بەهارا چەند جارێ بە دڵخوازەکەی دەگا و لەو ســاتانەی ژوانــدا گفتوگۆکانی تۆمار دەکرد تاکو هۆی خۆش نەویستنی بزانێ! هاوین (تاتیانا) گەشت دەکا بەرەو وولاتی بەڕازیل. (بۆدار) یش بە زۆریی هاوڕێیەکی ســەردانی پزیشــکی دەروون درووستی کۆلێژ دەکا؛ کە: ئەویش لە لایەن خۆیەوە حەواڵەی پزیشکێکی پسپۆڕی دیکەی چارەسەری دەروون دەکات. کاتێ کچەکە لە تشــرینی یەکەمی ســاڵی (١٩٦٩ز)دا دەگەڕێتەوە (بۆدار) چارەی تەواو ببوو. بەرمەبنای ئەوە؛ کە: (بۆدار) نیازی ئاشکرا کرد؛ کە: تفەنگێکی هەبێ. چارەسازی دەروونی بە زار و بە نووسین پۆلیسی ئاگادار کرد؛ کەوا: (بۆدار) مەترسیدارە و دەبێ ببرێتە ســەنتەری تایبەت بە دروستیی عەقڵی! (بۆدار) لەبەر دەم پۆلیســدا؛ کە: پێک گەیشتن خۆی لۆژیکانە پیشان دەدا و هەرێ ی دەدا؛ کە: دوورە پەرێز بێ لە کیژەکە. ئەویش بەردرا و هیچ بەڵێن نامەیەکیان لێ ی وەرنەگرت چونکە پزیشکی ڕاوێژ پێکراوی دەروونی چاودێر وای نیشاندا؛ کە: ئەمەیان پێویست نییــە؟! وە وەکو کار ڕایێک لە کار ڕاییەکانی شــاردنەوەی نهێنی نەخۆش داوای کرد نامەکەی ئاڕاســتەی پۆلیس کراوە و هەندێ تۆماری چارەسەر لە نێو برێن. لە بیست و حەوتی تشرینی یەکەم (بۆدار) بە چەکەوە (تفەنگ و چەقۆی چێشتخانە) چووە ماڵی (تاتیانا)! وە (تاتیانا) ڕەتی کردەوە بیدوێنێ، ئەویش دایە بەر ڕێژنەی تفەنگ. لە ماڵ هەڵات بە دوای کەوت و گرتی و تاکو مرد دایە بەر چەقووان. دادگا حوکمی لە ســەر (بۆدار) ســووک کرد بە هۆی گەواهی سێ لە پزیشکانی دەروون؛ کەوا: تووشی (شیزۆفرینیای چەپاندن = الفصام الاچگهادی) هاتووە و بەردرا دوای گرتنی. دادگا وای دەبینی؛ کە: لە ســەر چارەســازی دەروون پێویست بوو هەواڵ بداتــە قوربانی (تاتیانا)؛ کەوا: (بۆدار) تفەنگێکی کڕیووە و دەشــێ لە دژی ئەو دەکاری بێنێ، وە کاتێ کە: پزیشــکێک بڕیار دەدات؛ کە: نەخۆشــێک ترسناکە لە سەر هەندەکان دەبێ ئەو پزیشکە گیانی هاوولاتیانی قوربانی بپارێزێ.



بەردی گورچیلە



د. سۆران محەمەد غەریب

بەردی گورچیلە: بریتییە لە نیشتوونی ڕەق و بچووکی کانزایی و خوێی ترشی لە بەشی ناوەوەی گورچیلەکان. بە شێوەیەکی ئاسایی ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی دروستکردنی بەردی گورچیلە، ڕوون دەبن لە میزدا. بەڵام کاتێك میز چڕ دەبێتەوە، ئەو کات کانزاکان دەبن بە کریستاڵ و بەیەکەوە دەنووسێن و ڕەق دەبن، و ئەنجامەکەی دروستبوونی بەردی گورچیلەیە. زۆربەی بەردە گورچیلەیەکان پێکهاتوون لە کالیسیۆم.

هاتنە خوارەوەی بەردی گورچیلە زۆر بە ئازارە، ژانەکە بە زۆری لە تەنیشتەکانی پشت دەست پێدەکات. هەروەها ژانەکە دەداتە بەشی خوارەوەی زگ و ناوچەی بنی زگ.

زۆر گرنگە بزاندرێت چ جۆرە بەردێکی گورچیلە هەیە و بۆچی دروستبووە. هەندێك لە هۆکاری دروستبوونی بەردی گورچیلە دەتواندرێت چارەسەر بکرێت بۆ قەدەغەکردنی دروستبوونی بەردی نوێ.

- بەردەکانی گورچیلە کۆبوونەوەی ماددەی هەرسنەکراوی، وەك: کالیسۆم بە شێوەی کریستاڵن لە ناو میزدا، کە{٪۸۰}ی ئەم بەردانە لە جۆری بەردی کالیسۆمن، و جۆرێکی تر هەیە لە جۆری ئۆکسیدی یۆریایین، پێشبینی دەکرێت دروستکردنی بەردی کالیسۆمی لە پیاواندا {۲ تا ۳} بەرامبەری ژنان، بەردی گورچیلە لەو کەسانەدا زیاتر دەبینرێت کە لە شوێنە گەرمەکان دەژین کە عارەق زۆر دەردەدەن و ئاو کەم دەخۆنەوە.

* بۆ بەرگری لە دروستبوونی بەردی گورچیلە پێویستە ڕۆژانە {۱۰} پەرداخ ئاو بخوورێتەوە.

* دروستی بەرنامەی خۆراکی ڕۆژانە، بۆ نموونە: خواردنی زۆری وەکو (سپێناخ، ڕێواس، فستق، گوێز، چا و کاکاو) بە هۆی ئەوەی بڕێکی زۆر کالیسۆمی تیایە دەبنە هۆکار بۆ تووشبوون بە بەردی گورچیلە.

* زۆری خواردنی گۆشتی سوور هۆکارێکە بۆ دروستبوونی جۆری بەردی ئۆکسیدی یۆریا.

* بەکارهێنانی بڕێکی زۆر ڤیتامین {C} زیاتر لە {۱۰۰۰ ملگم} لە ڕۆژێکدا لەوانەیە ببێتە هۆکاری زیادبوونی بەردی گورچیلە.

- جۆرێکی تر لە بەردی گورچیلە ناوی بەردی (ستروَیتی)ە کە لە ئیلتهابی میزدا دەبینرێت و ژنان زۆرتر دووچاری دەبن.

- لە هەندێ بنەماڵەکاندا زۆرتر بەردی گورچیلە دەبینرێت بە هۆی هۆکارە بۆ ماوەییەکانەوە.

+ دەستنیشانکردنی بەردی گورچیلە:

بۆ زانینی جۆری بەردی گورچیلە (ڕادیۆ تراپی) تا {٪۹۰} بەردەکان پیشان دەدات، و هەروەها تیشکی تەنووری و سۆنەر دەتوانن ئەو بەردانەی بەڕادیۆ تراپی نابینرێن ببینرێن.

+ نیشانەکانی:

تاکو بەردی گورچیلە نەجووڵێت و نەهێتە خوارەوە، ئەوا: ئەستەمە هەست بە بوونی بکرێت. کاتێك دەجووڵێت لەوانەیە ئەم نیشانانەی خوارەوە ڕوو بدەن؛

- ئازار لەتەنیشتەکانی پشت «کەلەکە» و خوار پەراسووەکان.
- گۆڕان لە توندی ژانەکە، لەوانەیە بۆ {۲۰} خولەك تاکو {٦۰} خولەك بخایەنێت.
- ژانەکە لە پشتەوە دەداتەوە بەشی خوارەوەی زگ و بنی زگ.
- بوونی خوێن لە ناو میز یان لێڵ بوونی میز.
- ئازار لە کاتی میزکردن.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تا و لەرز هەندێکجار.

+ هۆکاری دروستبوونی:

گورچیلەکان دوو ئەندامی شێوە دەنکە فاسۆلیایین، هەر یەکەیان بە قەد مستێك هەن، دەکەونە بەشی دواوەی زگ، لە هەر لایەکی بڕبڕەی پشت. فرمانی سەرەکی گورچیلەکان،





بریتییە لە: فرێدانی شلەی زیاد و پاشماوەی ناو خوێن. بەردی گورچیلە دروست دەبێت کاتێك پێکهاتەکانی ناو میز (شلە و چەندین جۆری کانزا و ترشـــەکان) لە هاوســـەنگی لا دەدەن. کاتێك ئەمە ڕوو دەدات دەبێتە هۆی ئەوەی میز جۆرەها ماددەی کریستاڵ دروستکەر (وەك: کالیسیۆم و ترشـــی یوریکی) لەخۆ بگرێت بە شێوەیەکی ئاوا زۆر کە شلەی میز ناتوانێت ڕوونیان بکات.

ئەو کێشـــانەی کە کار لە فرمانی گورچیلەکەکان دەکەن لە مژین و فرێدانی کالیسیۆم و ماددەکانی تر، ئەوا: بارێك دروست دەکەن بۆ ئەوەی بەردی گورچیلە دروست ببێت. هۆکاری ئەمەش لەوانەیە بۆماوە بێت، یان لەوانەیە کێشـــەی ڕیخۆڵە بێت، لەوانەیە خۆراکی بێت، یان هەندێك دەرمان.

زۆر جـــار باوە بەردی گورچیلەیەك هـــۆکاری تەواوی نییە، بەڵکو زۆرێك لە هۆکار بەژداری دەکەن.

زۆرێك لە بەردی گورچیلەکان لە چەندین جۆر کریستاڵ پێکهاتوون. دیاریکردنی جۆری کریســـتاڵی پێکهاتووی بەردی گورچیلە یارمەتی دەستنیشـــانکردنی هۆکاری دروســـتبوونی دەدات، بەمەش دەتواندرێت تارادەیەك ڕێگا بگیردرێت لە دروســـتبوونی بەردی گورچیلە. چەندین جۆر بەرد هەیە، بەڵام باووترینیان جۆری کالیسیۆمییە.

هۆکاری مەترسیدار بۆ دروستبوونی بەردی گورچیلە:

ا- کەم خواردنەوەی شـــلە (ئاو)؛ ئەگەر بە شـــێوەیەکی پێویست ئاو نەخورێتەوە، ئەوا: میز چڕ دەبێتەوە بەمەش مەترســـی دروستبوونی بەرد زیاتر دەبێت.

ب – بـــۆ ماوە و مێـــژووی خێزانی؛ ئەگەر یەکێـــك لە ئەندامانی خێزانەکەت بـــەردی گورچیلەیان هەیە، ئەوا: تۆش لە مەترســـیدایت. هەروەها ئەگەر تۆ بەردێکت هەیە، ئەوا: ئەگەری دروســـتبوونی بەردی تریشت هەیە.

ج - تەمەن و ڕەگەز؛ زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی بەردی گورچیلە دەبن لە تەمەنی نێوان {٢٠ بۆ ٧٠} ســـاڵیدان. ڕەگەزی نێر زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون.

د - خـــۆراك؛ ئەو خۆراکانەی ڕێژەیان بەرزە لە پرۆتین و ســـۆدیۆم، هەروەها ڕێژەیان کەمە لە کالیســـیۆم، مەترســـی دروستبوونی بەردی گورچیلە زیاد دەکەن.

ه - کەم جووڵانەوە؛ ئەگەر زۆر دابنیشـــیت و جوڵەت کەمبێت، ئەوا: لە مەترسیدایت.

و - قەڵەوی.

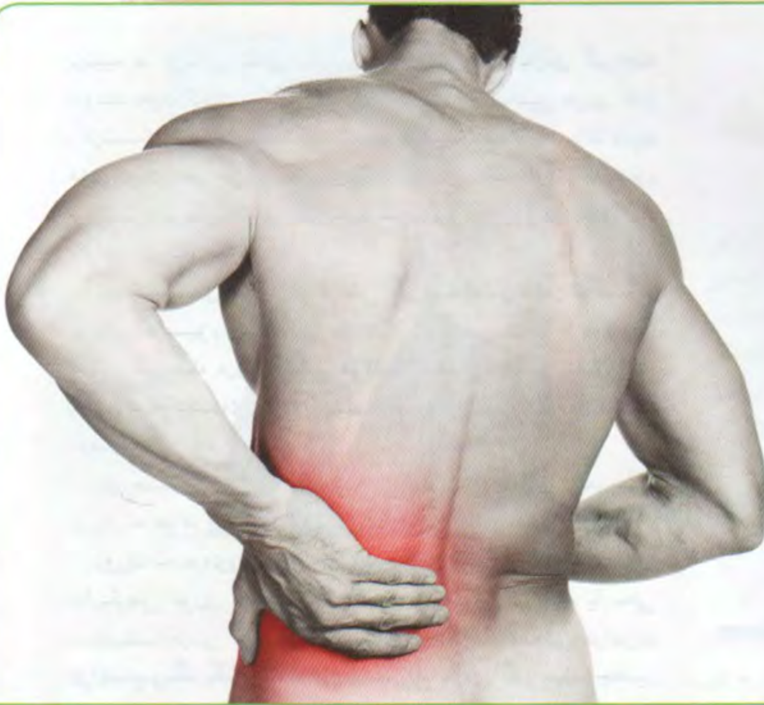
ز - بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن.

ح - کێشەی کۆئەندامی هەرس.

+ ئاڵۆزییەکانی:

ئەگەر بەرد لـــە ناو گورچیلەکانت هەبێت، بـــە زۆری نابنە هۆی دروســـتبوونی نیشانە تاکو بە شـــێوەیەکی ئاوا گەورە دەبن دەبنە هۆی داخســـتنی گورچیلەکان و ڕێگرتن لە میزکـــردن، ئەمەش دەبێتە هۆی





تێکدانی گورچیلەکان، خوێــن بەربوون. هەروەها بەردی گورچیلە هۆکاری یارمەتیدەرە لە تووشبووکردنی ڕێڕەوی میز بە هەوکردنی.

+ خۆپاراستن:

لە زۆربــەی بارەکاندا دەتواندرێت خــۆ بپارێزرێت لە بەردی گورچیلە بە چەنــد گۆڕانکارییەکی بچووك لە شێوازی ژیانی ڕۆژانە. ئەگەر ئەم گۆڕانکارییانە سەری نەگرت یان بەردەکە لە گەورەبووندا بوو ئەو کات پزیشکی پسپۆڕ لە بواری میزەڕۆ دەرمان دەنووسێت.

گۆڕانکاری لەژیانی ڕۆژانە؛ زۆر خواردنەوەی ئاو، زیاتــر لە پەرداخ ئاو یان {٣,٣ لیتر} لە شــلەمەنی. لە کەشــوهەوای گەرم پێویســتە زیاتریش بخوورێتەوە. ئاو باشترین شلەیە بۆ خواردنەوە، هەروەها ڕۆژانە خواردنەوەی پەرداخێك لە شەربەتی لیمۆ «سروشتی - خۆت دروستی بکە» مەترسی دروستبوون کەم دەکاتەوە، بەڵام خۆت دوور بگرە لە خواردنەوەی شــەربەتی پاودەری لیمۆ. هەروەها ئەگەر بەردی گورچیلە جۆری کالیســیۆم ئۆگزالەیت بێت، ئەوا: پزیشکان بە باشی دەزانن ئەو جۆرە خواردنانە بە شــێوەی زۆر تووند کەم بکرێنەوە کە دەوڵەمەندن لە ئۆگزالەیت، وەك: ڕێواس، چەوەندەر، پاقلە، کەلەم، ســپێناغ، پەتاتەی شــیرین، کونجی، باوی. ســەرباری ئەمانەش، لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەرخستووە کە ئەو خۆراکانــەی کە بڕی خوێ و پڕۆتینــی گیانلەبەریان کەم تێدایە زۆر بە باشــی چانسی دروستبوونی بەردی گورچیلەکەم دەکەنەوە. هەرچی کالیســیۆمە، کەمکردنەوەی خۆراکی دەوڵەمەند لە کالیسیۆم دیار نییە، کــە: ئایا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترســی دروســتبوونی بەردی گورچیلە یان نا، بەڵکو بە پێچەوانەوە، لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە ئەو ئافرەتانەی کە بەرهەمی شــیر «دەوڵەمەند لە کالیسیۆم» زۆر دەخۆن ئەوانە کەمتر لە مەترسی تووشبوون بە بەردی گورچیلکەدان.

دەرمان؛ وەرگرتنی دەرمان بۆ چارەسەری بەردی گورچیلە پێویستی بەسەردانی پزیشکی پسپۆڕ هەیە.

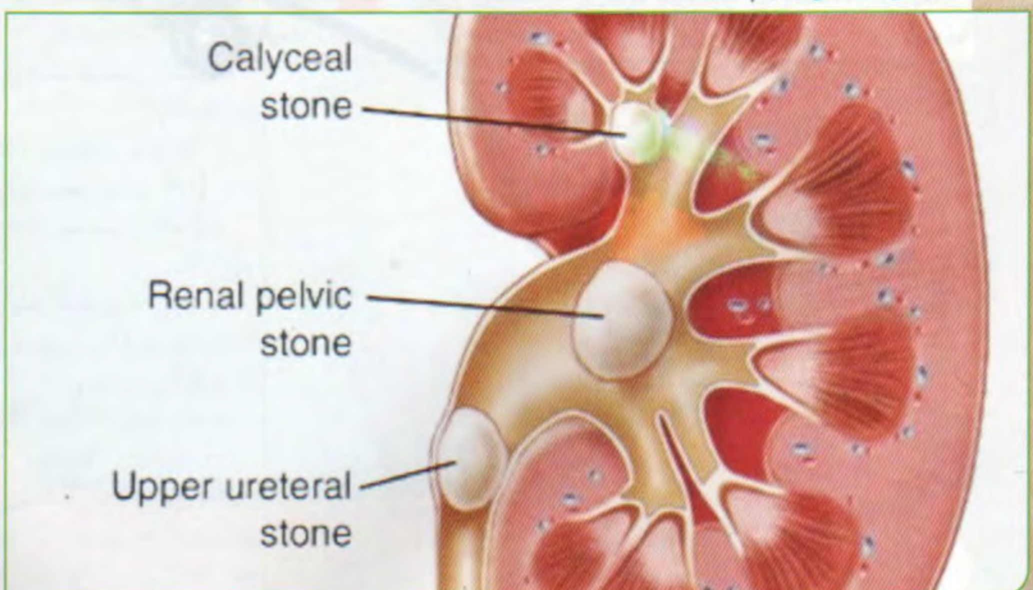
+ چارەسەر:

بــە ڕێژەی لە (٪٧٠) بە دەرمان لا دەبرێت بەتایبەت ئەگەر بەردەکە بچووك بێت یان شکاندنی بە لەیزەر و ووردکردنی، بەڵام ئەگەر لە (١٥) ملــم زیاتر بوو، ئەوا: بە نازور و بــە بەکارهێنانی ئامێرێك کە بەردەکە دەشــکێنرێت دەردەهێنێت و چارەســەر دەکرێت، و ئەگەر بەم ڕێگەیانە چارەسەر نەکرا نەشتەرگەری بۆ دەکرێت.

* زۆرتر بەردە بچووکەکان لە ڕێگای میزەوە دێنە دەرێ، بەم جۆرە: سەرەتا لە گورچیلەوە بە هۆی میزەوە بە بێ هیچ کێشەیەك بە ڕێگای هاتنە خوارەوەی میزدا دێتە خوارێ (بۆڕی میز) بۆ ناو میزڵدان ئەگەر لە ڕێگا ئەم بەردە لە شــوێنێکدا گیرا ئازارێکی زۆر دروســت دەبێت و لەم حاڵەتــەدا دەرمانی ئارام کەرەوەی زۆر بەهێز بەکار دەهێنرێت، ئەمە لە کاتێکدایــە کە بەردەکە ئەوەندە گەورە بێت کــە نەتوانرێت لە بۆڕی میزەوە بێتە دەرێ پێویســتە نەشــتەرگەری بۆ بکرێت و دەربهێنرێ.

لە کاتی ئێستادا ئامێرێك بە ناوی (lithography) بۆ شکاندنی بەردی گورچیلە بــە هــۆی شــەپۆلێکی بەرزەوە بــەکار دەهێنرێت لە کوردستاندا.

ئێستا زۆربەی نەخۆشەکان لە شاری سلێمانی بە نازوور چارەســەرییان بۆ دەکرێت و ئامێری پێشکەوتوومان هەیە.



پارانۆیا (Paranoia)

ئامادەکراوە لە لایەن: بارین سلێمان محەمەد
قوتابی قۆناغی چوارەم/ کۆلێژی پەرەستیاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی
بەسەرپەرشتی: م. زانکۆ/ مصلح صابر کریم/ پسپۆری پەرستاری دەروونی

پارانۆیا (Paranoia) چییە؟: حاڵەتێکی مێشکە بەهۆی پشێوی مێشکەوە کەسەکە تووش دەبێت، و یەکێکەلە جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا، ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ وشەی پارانۆیا (paranoia)، ئەوا: بە مانای هەست بە چەوسانەوەکردن یاخود بە چەوسانەوە گرتن دێت، بەمانایەکی تر پارانۆیا، واتا: نەبوونی متمانە لە هەموو شتێك بە هەموو کەسێك لە هەموو ڕووداوێك. پارانۆیا بە حاڵەتێکی مەترسیدار هەژمار دەکرێت لەبەر ئەوەی ئیرەیی پاڵنەرە بۆ تاوانکاری، کوشتن یان خۆکوشتن. پارانۆیا چەند جۆرێکی هەیە، کە ئەمانەن: (پارانۆیای چەوسانەوە، لووتبەرزی و خۆبەزلزانی، هەوەسبازی، پارانۆیای هاوسەرگیری، ئالوودەبوونی خۆشەویستی، پارانۆیا لەجۆری وەهمی نەخۆشییە کۆئەندامییەکان)، پارانۆیا زیاتر لای ڕەگەزی نێر دەردەکەوێت وەك لە ڕەگەزی مێ.

نیشانەکانی پارانۆیا:

١- بە بێ هۆیەکی دیاریکراو وادەزانێ کەسە نزیکەکانی خراپەی لەگەڵ دەکەن و ئیستغلال دەکەن.

٢- بەردەوام گوومانی لە کەسانی چوار دەوری هەیە و متمانەیان پێناکات بەچاوی ترس و دوودڵی سەیریان دەکات و وادەزانێ ڕاست ناکەن لەگەڵیدا.

٣- ئەگەر زانیاریەکی لاینت لای کەس نایڵێت ئەوەك بەکاری بهێنێت لە دژی خۆی.

٤- هەموو جموجوڵێ کە یەکێکی تر دەیکات ئەم وادەزانێ مەبەستی هەڕەشەیە بۆ سەری.

٥- هەمیشە کینە لە دڵە بەرامبەر هەموو کەس، هیچ لێبوردنێکی نییە.

٦- بە هەڵە وا دەزانێ هێرشی دەکرێتە سەر بەشێوەیەکی تووڕە و توندڕەوانە وەڵام دەداتەوە بە نزیکترین کەسی بێت و لەسەرشتێکی بێ نرخیش بێت.

٧- بۆ چەند جار بە بێ هیچ بەڵگەیەك خەڵك چوار دەوری تاوانبار دەکات بە نادڵسۆزی و کاری خراپ. لەم کاتەدا با سوێندیشی بۆ بخوورێت چەند بەڵگەی ڕوونەدانی ئەو کارە پێشکەش بکرێت ئەو هەر سوورە لە سەر ڕای خۆی.

٨- بەردەوام لە کەمینداییە بۆ ئەوەی بچووکترین زانیاری دەربارەی ڕاز و نیازی کەسانی چوار دەوری دەست بکەوێت و بەو کارەش دڵخۆشی خۆی بداتەوە گوومانەکانی ببێتە ڕاست.

٩- هەموو ڕەخنە و گلەیی کەسانیتر ڕەت دەکاتەوە هەست بە بەرپرسیاریەتی ناکات لە ئەرك و بەرپرسیاریەتیەکانی خۆی ڕادەکات! هەروەها بەرپرسیاریەتی و سەرنەکەوتنی خۆیان دەخەنە ئەستۆی کەسانیتر.

١٠- نیشانەکانی حەسوودی و غیرەو دڵپیسی و ساردی عاتفی لەلایان بە ڕوونی دیارە.

١١- ئەگەر دوو کەس بەیەکەوە قسە بکەن، وا هەست دەکەن کە باسی وی دەکەن.

هۆکارەکانی تووشبوون بە پارانۆیا:

□- بۆماوەیی.

٢- هۆکاری دەروونی، وەك: پەروەردەی هەڵە و فشاری دەروونی زۆر، سووکایەتیکردن بە منداڵان، لە دەستدانی دایك لە تەمەنی منداڵیدا.

٣- هۆکاری کۆمەڵایەتی، وەك: دیکتاتۆری دایك و باوك لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا، هەژاریی لە ناکاو و لە دەستدانی کار، لە دەستدانی پێگەی کۆمەڵایەتی پچڕانی پەیوەندی سۆزداری و دوورکەوتنەوە لە کەسانی نزیك و بە خۆشەویست، بێ دەسەڵاتی و نەبوونی متمانە بەخۆکردن.

چارەسەرکردنی پارانۆیا:

- خۆپاراستنی دایکی سکپڕ لە (خۆ دانە بەر تیشکی ئیکس X-ray))، خۆراکی خراپ، بەکارنەهێنانی حەپ و دەرمان بەبێ ڕاوێژی دکتۆر، ژینگەی ژەهراوی بەهۆی فڕێدانی پاشماوەی کارگەکان، فشاری دەروونی سترێسstress))، مادده پارێزەرەکان (مواد حافظة)، هتد).

ئەو دەرمانانەی کە بۆ پارانۆیا بەکاردێت:

□- دەرمانی دژە سایکۆسیس (anti-psychosis)، وەکو:

□- هالۆپریدۆل (Haloperidol).

□- فلوفێنازین (Fluphenazine).

□-کلۆزاپین (Clozapine).

خۆپاراستن لە پارانۆیا:

بۆ خۆپاراستن لە پارانۆیا پێویستە مرۆڤ دوور بکەوێتەوە لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کحولیەکان و زۆر پێویستە پەیوەندی دایك و باوك باش بێت، چونکە کەشوهەوای خێزانیی پڕ لە کێشەو گرفت و توندوتیژی هۆکار و یارمەتیدەرن بۆ تووشبوون بە پارانۆیا. ڕاهێنان لە سەر کۆنترۆڵکردنی سۆزو هەڵچوونەکان.

سەرچاوەکان:

Haber. J. et al. (1992). Comprehensive Psychiatric Nursing. 4th Ed. Missouri. United states. P. (368-373).

Hussen. M. (2013) paranoia. (available at http://www.healthsyndicate.org. Accessed at 23. May 2016).





پارێزی داش

تەرزە خۆراکییەکانی کۆنترۆڵکردنی بەرزە فشاری خوێن

DASH DIET

Dietary Approaches to Stop Hypertension

(الانماط الغذائية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم)

د.عبدالسلام صالح سلطان

پزیشکی پسپۆڕی هەناو – بەغداد

گۆڕینی بۆ کوردی: د.ئازاد موستەفا مەحمود – پزیشک لە نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری

ئەم چەشنە ڕێجیمە بەوە دەناسرێت؛ کە: بریتییە لە سیستەمە خۆراکێکی هاوسەنگ، کە لە لایەنی شارەزایانەوە لە زانکۆیەکانی هارڤارد و جۆن هۆپکینز و پەیمانگای نەتەوەیی دڵ و سییەکان و خوێنەوە بەر لە هەشت ساڵ نەخشەی کێشراوە. پەیمانگای نەتەوەیی ئەمەریکایی بۆ تەندروستی، سەلماندوویەتی کە: پەیڕەو کردنی ئەم پارێزە بۆ ماوەی (١٤) چواردە ڕۆژان بە تەنها زامنە بۆ دابەزاندنی بەرزە فشاری خوێن لەو کەسانەدا؛ کە: دووچاری بەرز بوونەوەی ناتووندی فشاری خوێن بوون یاخود واڵایی (قابلیەت)ی تووشبوونیان هەیە بە بەرزە فشاری خوێن. هەرچی ئەوانەشن؛ کە: بەرز بوونەوەی تووندی فشاری خوێنیان هەیە ناتوانن دەسبەرداری داوودەرمانەکانی فشاری بەرز ببن، وەلێ یارییان دەکا باشتر بە پیر چارەسەرەوە بێن، وە یارمەتیشیان دەدات بۆ دابەزاندنی کێش و ئاستی کۆلیسترۆل لە خوێندا. ڕێجیمەکە ئاماژە دەدات بەوەی خواردنی دروست کلیلی دابەزاندنی بەرزە فشاری خوێنەو کێس ونکردن تەنها بریتییە لە کارێکی لا بە لا.

پارێزی داش، تژییە لەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم و کالسیۆم و پرۆتین و ڕیشاڵ (الیاف) و کەمکردنەوەی شیرینی و خوێ.

لە نێوان چەندان پارێزی دی، پارێزی داش باشترین و بە کەڵکترینیانە بۆ دروستیی مرۆڤ تا پێنج ساڵی یەک بە دوای یەک بەپێی پۆلێن کردنی دامەزراوەی (یوئێس نیووز ئەند وۆرلد ریپۆرت)، کە: ئەمەش گرنگترین پۆلێن کردنەکانە؛ کە: لە لایەنی شارەزایەکانی خۆراک پشتی پێ دەبەسترێ لە هەڵسەنگاندنی ئەوەی پەیوەستە بە شێوازی دروستی خۆراکی مرۆڤ. پارێزی داش لە بە نێو بانگترین ڕێجیمە خۆراکییەکانی بردۆتەوە لە لایەنی ژمارەی کیلۆ کالۆرییەکانی ناوی و مەودای کەڵک بەخشینی بۆ تەندروستی مرۆڤ و دڵ و خوێن و مێشکی. هەمدیس باشترین پارێزە بۆ تەندروستیی مرۆڤ و بەتاییەت نەخۆشەکانی فشاری خوێنی بەرز. پارێزی داش لە سەر ئەو شتە بنیات نراوە: ئەو تیۆرەی دەڵێ، کە: پۆتاسیۆم و کالسیۆم و پرۆتین و ڕیشاڵ خۆراکی بە برشتن لە جەنگی لە نێو بردنی بەرزە فشاری خوێن.

پارێزەکەش، ئەمانەی تێدایە:

ا. میوەهات و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو و پرۆتینی بێ چەوریی و خواردنە کەم چەورەکان بخۆ.

ب. خۆت بپارێزە لە: خواردنە زۆر کالۆرییەکان و تەژی بە چەوریی و شیرینانی و گۆشتی سۆر و خوێی چێشتیش لە ناو خواردن کەم بکرێتەوە.

بۆ پارێزی داش پێویست نییە ڕەچەتەی تایبەتی خۆراک یان خۆراکی گران و زەحمەت یان خۆراکێک لە چەشنێکی تایبەتی هەبێ. وە پشت دەبەستێ بە جۆرەها خواردنی دروست، وەکو: میوە و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو (بە توێکڵەوە، واتە: بە کەپەکەوە، بە کوردی ئاردی بۆر). ڕێجیمی داش ئەوەی مرۆڤ دەیخوات دابەشی دەکات بۆ بەشە خۆراک؛ کە: لە سێ ژەمە خۆراکییە ناسراوەکە دەست پێدەکات بە پێی بەهای تاووزە (کالۆری)یەکانی ناوی و مەودای پێویستی ڕۆژانەمان بۆیان.

چەند سەرەتایەک هەن یاریت دەکەن پابەند بیت بە پارێزی داش:

١. هێدی و لەسەرخۆ پارێزەکە بکە: لە میانەی زیاد کردنی بڕی سەوزە و میوە وبەرووبوومەکانی شیری کەم چەور و کەمکردنەوەی بڕی کەرە و ڕۆنی ئاسایی بۆ نیوەی جاران.

٢. وا گۆشت بعاملێنە وەکو خواردنی لا بە لا نەک سەرەکی: کەمکردنەوەی بەر بەرەی بڕی گۆشت بۆ نیوەی پاشان بۆ سێیەک، وە بڕی ڕۆژانەی لێ دیاری بکە بە (١٨٠ گرام)، واتە: (بە قەدەرایی سنگی مریشک)؛ کە: بە سەر سی ژەمەکەدا دابەش کرا بێ و دوو جەمیش لە حەفتەیەکدا با بێ گۆشت بێ.

٣. لە جیاتی شیرنەمەی میوە بخۆ: میوەی تەڕ و ووشک و پارێزراو لە ناو ئاوی میوە بخۆ.

٤. چەند جەمێکی سووکەڵە تاقی بکەوە: پسکوویت و شاندەری (بێ خوێ) و ماستی کەم چەور و گێزەر و ئاروو و چەرەزاتی سوێر نەکراوی تێکەڵ کراو بە مێوژ.

٥. دانەوێڵەی تەواو بخۆ: کە بە کەپەکەیەوە بێ، وەکو ئاردی بۆر و برنجی بۆر و جۆ.

٦. بەهای خۆراکیی خواردنت ناس بکە: ئەو خشتە یەکگرتووەی ناسێنەرەی هەیە لە سەر خۆراکەکان بەکار بێنە بۆ بەراورد کردنی بەرهەمەکان و هەڵبژاردنی کەمترینیان لە ڕووی چەوریی و کۆلیسترۆڵ و سۆدیۆم.

٧. سەردانی پزیشکیی چارەسەرکەرت بکە: پارێزی داش پارێزێکی بێ وەیە و خۆراکی تەندروست و ناتەندروستانە لە ڕووی فشاری خوێنی بەرزەوە. وا پێویست دەکا دەگەل پسپۆڕی خۆراک گفتوگۆ بکەی لە سەر پارێزی داش یانیش دەگەل پزیشکی چارەسەرکەری خۆت بەر لە دەست پێک بەتایبەتی گەر بێت و تەنگوچەڵەمەی دی تەندروستیت هەبێت بە غەیرەز بەرزە فشاری خوێن. بۆ وێنە: نەخۆش هەن شەکرەیان هەیە یان پەککەوتنی گورچیلەکانیان هەیە یان جەرگیان پەکی کەوتووە، کە: دەشێت پێویست بن بە پارێزی جوایەز.

پارێزی داش تەنێ بۆ ئەوانە باشە؛ کە: ئاستی فشاری خوێنیان بەرزە و کێشی لەشیان زۆرە و ئاستی چەوری خوێنیان بەرزە.

٨. ئەوەی خواردووتە تۆماری بکە: گرنگە بۆ تۆ ئەو خواردنانەی خواردووتە تۆماری بکەیت و بەهای تاووزە (کالۆری)یەکانی دەرێنی تابزانی پارێزەکەت چۆن دەڕواتە ڕێوە.

٩. پارێزەکەت تەواو کە و ئاهەنگی سەرکەوتنت بگێڕە: گۆڕینی شێوازی ژیانت شتێکی سانا نییە، بۆیە: ڕەنگە چەند ئاریشەیەکت بێتە پێش یانیش دەستبەجێ سەر نەگرێ! ئەمە با وات لێ نەکا پشتت سارد بێتەوە بەردەوام بە لە پارێزەکەت و ئامانجەکانت دابەش بکە و بۆ سەرکەوتنە بچووکەکانت ئاهەنگ ساز کە بەڵام با بە خواردن نەبێ بە ڕێگایەکی دیکە بێ، لە بیرت بێ کە: هەر ڕۆژێکت هەنگاوێکی بچکۆلانەیە دەتبات بەرەو ئامانجی خوازراوت.

١٠. هەندێ وەرزش بکە: ڕابوون بە وەرزش کاری پارێزی داش تەواو دەکا بەتایبەت ئەگەر ئارەزوو بکەی کێشی لەشت دابەزێنێ. دەست بکە بە ڕۆیشتنی (١٥) خوولەک ڕۆیشتن بەیانی و (١٥) خوولەک ڕۆیشتن هێواران.







ئۆتیزم



ئامادەکردن:

مامۆستای ی.زانکۆ/ مصلح صابر کریم

ماستەر لە پەرستاری دەروونی

زانکۆی هەولێری پزیشکی- کۆلێژی پەرستاری

پەشێوی ئۆتیزم

ئۆتیزم: شـــێواوی دەماری- بایلۆژی گەشەیی ئاڵۆزە , کە وەک خەســـلەتێک لە سێ ســـاڵی یەکەمی تەمەنی منداڵدا دیار دەکەوێت. نیشـــانە ناســـەرەوەکانی ئۆتیـــزم، بریتین لە: شـــلەژانی جۆری لە هاوپەیوەندی کۆمەڵایەتی , کارامەیی پەیوەندی و دووبارە کردنەوەی یەک جۆر لە هەڵسوکەوت. کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ پەشێوی ئۆتیزم بەوە دەناســـێنێت، کە: وەستانێکی گەشەی کردنی مێشکی لەناکاوە و هەتا هەتایێ بەردەوام دەبێت , کە لە یەکەم ســـێ ساڵی تەمەنی منداڵدا ڕوو دەدات لە ئەنجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشک و دەمار.

+ کورتە مێژوویەک دەربارەی ئۆتیزم:

ئۆتیزم ووشـــەیەکی یۆنانییە بە مانای خوود تەنیایی یان دابڕان و گۆشـــەگیری دێـــت. بۆ یەکەم جار لە ســـاڵی {١٩٤٣ز} لە لایەن پزیشکێک بەناوی {لیۆ کەرنەر} ئەم زاراوەیە بەکار هێنرا، وە وەسفی ئـــەم دیاردەیە بەوە دەکات، کە: هەندێک جۆری ڕەفتاری نائاســـایی لـــەو منداڵانە تێبینی کرد، کە: وا حیســـاب دەکـــران بە گێڵ و کەم تێگەیشـــتن و نازدار , وە ڕەفتارەکەشـــیان ئەوە بوو کە زۆر لە خۆ ڕامان و بیر کردنەوەیان زۆر بوو. وە خۆیان دەخواردەوە بە جۆرێکی زۆر واقیعیانە. وە ئەو جۆرە منداڵانە هیچ وەڵامێک نادەنەوە , وەکی ئەوەی کە هەموو هەســـتەکانی لەدەســـت دا بێ. ئەمەش وا دەکات کە بە هیچ شـــێوەیەک توانای پێکهێنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بە دەوروبەرەوە نەبێـــت , وە دوورە پەرێز بێت. ئەو دیاردەیە لە هەر دە هـــەزار منداڵ نزیکەی دوو هەتا بیســـت منـــداڵ تووش دەبن، وە ڕێژەی کوڕان چوار هێندەی کچان زیاترە , وە لە سەرانسەری جیهان دەبینرێت و هەموو چینەکانی کۆمەڵگا تووشی ئەم بارە دەبن.

جۆرەکانی ئۆتیزم:

-الیۆ کەنەر ١٩٤٣) ١.پە شێوی ئۆ تیزم (خوود تەنهایە).

(-٢ ١٩٦٦ز) ئەسپرجەر هانز)٣.پەشێوی ئەسپرجەر).

٣-پەشێوی منداڵی تێکشکاو (سیۆدۆ هیلەر ٨ ,١٩).

٤-پەشێوی گەشەی گشتی د یاری نەکراو.

هۆکارەکانی ئۆتیزم:

١- بۆماوە (ئەو خێزانانەی کە منداڵێکیان تووشی ئۆتیزم بووە، ئەوا: ئەگەری تووشـــبوونی منداڵێکی تر لەو خێزانە نزیکەی ٣-٨٪) یە.

٢- ماکەکانی کاتی دووگیانی و دوای لە دایک بوون (ســـورێژەی ئەڵمانی , هەوکردنی پەردەی مێشک , بەرکەوتن و دابەزینی شەکرە و زەرتک و کەمی ئۆکسجین هتد).

٣- هۆکارەکانـــی بایۆلۆجی وکیمیایی (بەرز بوونەوەی ئاســـتی سیرۆتۆنین و دۆپامین و ئیپنفرین و نورئیپینفرین).

٤- نا سروشتی و تێکچوونی هەندێک بەشی مێشک.

نیشـــانەکانی ناســـینەوەی: لە دوای تەمەنی (١,٥) ســـاڵیەوە نیشـــانەکان بە دیاردەکەون بـــە زۆری لە نێـــوان تەمەنی (٢- ٣) ساڵی. زیاتر گرفتەکان لە سێ بواردا ڕوو دەدەن: (دەتوانین بڵێین نیشانە سەرەکییەکان):

١- تێکچوونی گفتوگۆ (گرفت لە قسەکردن و قسەکردن دەربڕین).

٢- تێکچوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و گرفت لە هەڵســـوکەوتی کۆمەڵایەتی و تێکەڵ نەبوون لەگەڵ خەڵک.

٣- گرفت لە بواری ڕەفتار (هەڵسوکەوت) ڕەفتاری دووبارە بووە



و یان گرنگیدان به شتانێک که بێتامه.

نیشانەکانی تر:

زۆر دووباره کردنەوەی هەمان یاری به بێ ماندوو بوون و نەبوونی توانای داهێنان-

له یارییەکاندا , وه نه شیاوی گەمه کردن به یارییەکان.

- دابڕانی کۆمەڵایەتی و ڕازی نەبوونی یاری کردن له گەڵ خێزان و منداڵانی تر.

- زۆر جوولەی بەردەوامی بێ مەبەست یان خاو و خلیچکی.

- پێکەنین یان گریانی بێ هۆ.

- لاوازی یان نەبوونی هۆشپێدان و چاو نەبڕینه چاوی بەرامبەر.

- گوێ نەدان به دەوروبەر زۆرجار دەگاته ئاستێک، که: کەسوکار وا دەزانن منداڵەکەیان کەڕ بووه.

- دوا کەوتنی گەشەی هەستەکان (بۆنکردن , بەرکەوتن , تامکردن).

- هەست نەکردن به سەرما و گەرما.

- دووباره کردنەوەی هەمان ڕەفتار , یاری کردن به دەست و پەلەکان و کێشان به سەردا و نووشتانەوەی پەلەکان به شێوەی ترسناک.

له بەرئەوەی ئۆتیزم دیاردەیەکی ئاڵۆزه , بۆیه: پێویستی به لێژنەیەکی پزیشکی که پێکهات بێت له کۆمەڵه پسپۆڕییەکی جیاوازی پەیوەندیدار , که: پشت دەبەستێت به ڕێبەری دیاریکردن و ئاماری نەخۆشییه دەروونیەکانٍ پەشێوی ئۆتیزم .(DSM-IV)

چارەسەر:

ئۆتیزم لەو نەخۆشییانه نییه تەنها به ڕێگەیەک چارەسەر بکرێت بەڵکو له منداڵێکەوه بۆ منداڵکی تر ڕێگەی چارەکان جیاوازه و زۆر جار زیاتر له ڕێگه چارەیەکمان پێویست دەبێت، وەکو:

١- گۆڕینی یان باشتر کردنی ڕەفتار.

٢- ڕێگەی بنیادنانی فێرکاری و خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی (قوتابخانەی ئۆتیزم , تیمی پێکەوه کارکردن).

٣- یارمەتیدانی خێزانەکان له ڕووری ئابووری و کۆمەڵایەتی، وه بەرز کردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری دەربارەی ئۆتیزم و چۆنیەتی خۆ گونجان لەگەل منداڵی ئۆتیزم و شێوازی تعامل کردن.

٤- دەرمان ,Ablify Retalin, and Respridone , Statera

ڕۆڵی خێزانی له پرۆسەی چارەسەردا:

+ خۆ گونجاندن و ئارام گرتن له گەل منداڵی ئۆتیزم.

+ دابینکردنی ژینگەیەکی سەلامەت.

+ مندڵ فێری ڕەفتار دەبێ له ئەنجامی پاداشت دانەوه باشترین پاداشتیش سۆز و خۆشەویستییه.

+ هاندان و دەستخۆشی کردن له کاتی جێبەجێ کردنی هەر هەنگاوێک لەو ڕەفتارەی دەتەوێ فێری بکەیت , ئەگەر نەیتوانی وورە بەر مەدە و منداڵەکە مەشکێنه بەڵکو دووباره و چەند بارەی هەوڵ بده. ئەگەر هەر نەیتووانی هەنگاوێک وەره دواوه کارەکه بەش بەشتر بکه به هەنگاوی سادەتر دەست پێ بکه.

+ بۆ فێربونی ناو هەوڵ بده تەنها ووشەیەک بەکار بهێنه و پەیوەندیداری بکه به شتێکی خۆشەوه لای منداڵ تاکو ئاسانتر فێری بێت.

+ بەکارهێنانی زمانی جەسته.

+ خواردن.

+ نەگۆڕینی شتومەکەکانی منداڵی خوود تەنیایی.

+ بەئاگابوون و پاراستنی منداڵ لەنەخۆشیەکانی تر.

+ تێکەڵ کردنی منداڵی ئۆتیزم لەگەل منداڵانیتر.

+ سەردانی باوان بۆ نەخۆشخانەی دەروونی له کاتی پێویست.

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم: یەک له سەر شەشیان ژیانێکی ئاسایی به سەر دەبەن به مەرجێک نەخۆشییەکه زوو دەستنیشان و چارەسەر کرا بێت. یەک له شەشی تریان تا ڕادەیەکی جیاواز پێویستییان به هاوکاری دەبێت. دوو له سێیان پێویستییان به چاودێری بەردەوامە.



پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم

Basic Metabolic Panel

وەرگێڕانی: هیوا سالح ئەحمەد
سلێمانی . کۆتایی شەقامی گۆران . تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا . تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

هەروەها بەم ناوانەیش ناسراوە: (BMP; Chemistry Panel; Chemistry Screen; Chem 7; SMA 7; SMAC7 (somewhat outdated terms)).

ناوە ڕەسمییەکەیشی: (Basic Metabolic Panel). پێوەندیشی بەم شیکاوە هەیە: (Comprehensive Metabolic Panel).

ئەم پانێلی شیکارە بۆچییە؟ تا پزیشک لەبارەی لەشساخی نەخۆشەوە زانیاری پڕ بایەخی هەبێت، بزانێ باری تەندروستی گورچیلەکان، ئاستی هاوسەنگیی ترش و تفت و گلوکۆزی خوێن چۆنە؟

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟ وەک بەشێکی ڕۆتینی ئەزموونی لەشساخییە، کاتێ نەخۆش دەکەوێتە نەخۆشخانە و لە وەتاخی کتوپڕ کەوتووە، ئەم شیکارە پێویست دەبێت.

نموونەی پێویست؟ کەمێ نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵەوە وەردەگیرێت.

چ ئامادەکارییەک بۆ شیکار پێویست دەبێت؟ مەرجە نەخۆش ماوەی {١٠-١٢} کاتژمێر بەڕۆژوو بێت، پێش ئەوەی ڕوو لە تاقیگە بکات و خوێنی لێ وەربگرن، گوێ لە هەر ئامۆژگارییەک بگرە کە پێتی دەڵێن.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟

پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم ناوبەناو داوای {٨} شیکار دەکرێ تا پزیشکەکەت زانیاری پڕ بایەخی سەبارەت بە باری لەشساخیت هەبێت، گورچیلەت، ئاستی گلوکۆزی خوێن، ئەلەکترۆلایت و هاوسەنگی ترش و تفت، ئەنجامی نائاسایی بەڵگەی کێشەیەکە و مەرجە دەستنیشان بکرێت. پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم ئەم شیکارانە لە خۆ دەگرێت:

* گلوکۆز - سەرچاوەی ووزەی لەشە، ئەم تفاقە جێگیرە مەرجە بۆ بەکارهێنان گونجاو بێت، تاڕادەیەک ئاستی گلوکۆزی خوێن جێگیر بێت و بیپارێزێت.

* کالسیۆم - یەکێک لە کانزا هەرە گرنگەکانی لەشە، بە تایبەتی بۆ فرمانی ماسولکەکان و هەستە دەمار و دڵ گەوهەرییە، بۆ مەیینی خوێن و پێکهاتنی ئێسکیش پێویستە.

ئەلیکترۆلایت:

* سۆدیۆم - زیندەگییە بۆ کارە ئاساییەکانی بەدەن، لەوانە فرمانی هەستە دەمار و ماسولکەکان.

* پۆتاسیۆم - بۆ فرمانی ماسولکە و میتابۆلیزم زیندەگییە.

* دوانۆکسیدی کاربۆن (CO_2)، بیکاربۆنات - یاریدەدەرە بۆ هاوسەنگ ڕاگرتنی ترش و تفتی لەش (پلەی ترشێتی pH).

* کلۆراید - یاریدەی ڕێکخستنی بڕی شلەی لەش دەدات، هاوسەنگی ترش و تفت ڕادەگرێت.

شیکاری گورچیلە:

* یوریای خوێن - پاشەڕۆیەکەو گورچیلە لە خوێنەوە دەیپاڵێوێت، چەند حاڵەت کار لە گورچیلە و بڕی یوریای خوێن دەکات.

* کریاتینین - پاشەڕۆیەکە و ماسولکەکان بەرهەمی دەهێنن، گورچیلەیش دەیپاڵێوێت و خوێنی لێ خاوێن دەکاتەوە، ئاستەکەی

لە خوێندا باشترین بەڵگەیە بۆ کاری گورچیلەکان.

چۆن نموونەی خوێن بۆ شیکار وەردەگیرێت؟ کەمێ نموونەی خوێن بە سرنج لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵەوە وەردەگیرێت.

هیچ ئامادەکارییەک بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی شیکار پێویست دەبێت؟ مەرجە بزانی ماوەی {١٠-١٢} کاتژمێر بەرۆژوو بێت، پێش ئـەوەی روو لە تاقیگە بکات، (جگە لە ئاو) نابێت هیچ خۆراکێک نەخوات، بە پشـت بەسـتن بـەم هۆیە، بـۆ داواکردنی پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیزم پێویستە. دوای بەرۆژوو بوون نموونەی خوێن وەردەگیرێت.

شیکار :

چۆن بەکار دێت؟

پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیـزم بۆ دڵنیابوون لە باری گورچیلە و ئەلیکترۆلایت و هاوسـەنگی ترش و تفتو سـەرباری ئاسـتی گلوکـۆزی خوێن بەکار دێت. هەروەها کاتێ نەخۆش بۆ چاودێری کردن لە نەخۆشخانە کەوتووە و ئەو کەسانەیش نەخۆشییەکەیان دیاری کراوە وەک بەرزە پەستانی خوێن (hypertension)و نزمە کالسـیۆم (hypokalemia)یش بەکاردێ. یان پزیشک مەراقـی دوو پێکهاتە یان زیاتری پانێڵـی بنەڕەتی میتابۆلیزمە، لەوانەیـە داواکردنی ئـەم پانێلە بۆ ئەو هەمـوو زانیارییەیە کە دەیدات. لەبری ئەوە لەوانەیە تاکە تاکەی شیکار لەکاتی چاودێری کردندا پێویسـت بێت. وەک بەدوو داچـوون (follow-up)ی گلوکۆز، پۆتاسـیۆم، یان کالسـیۆم، یان پانێڵـی ئەلیکترۆلایت بۆ چاودێری کردنی سـۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کلۆراید، دوانۆکسیدی کاربۆن داوا دەکرێت. ئەگەر پزیشک زانیاری زیاتری گەرەک بوو، لەوانەیە داوای پانێڵی سـەرلەبەری میتابۆلیزم، گرووپێکی {١٤} شیکار بکات، کە بەشێکیان لە پانێڵی بنەڕەتیدایە.

کەی پێویست بەم شیکارە دەکات؟

پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیزم وەک ئەزموونی ڕۆتینی لەشساخی داوا دەکرێـت. هەروەها لـە وەتاخی کتوپڕی نەخۆشـخانەکان پێویسـت دەبێت، چونکە پێکهاتەکانی زانیاری گرنگ سـەبارەت بـە باری گورچیلە و ئەلیکترۆلایت و هاوسـەنگی ترش و تفت و ئاسـتی گلوکۆز و کالسیۆمی خوێنی نەخۆش بە پزیشک دەدەن. گۆڕانکاری بەرچاو لە ئەنجامی ئەم شـیکارانەدا بەڵگەی کێشەی توندی وەک پەککەوتنی گورچیلە و شۆکی ئینسۆلین (insulin shock) یان کۆمای شـەکرە (diabetic coma)و ئازاری هەناسەدان (respiratory distress)، یان گۆڕانی ریتمی دڵ (heart rhythm changes)ە.

ئەنجامی شـیکار چ مانایەکـی هەس؟ئەنجامی شـیکار کە بەشـێکی پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیزمن، بەشێوەیەکی نموونەیی دووبارە هەڵ دەسـەنگێندرێتەوە، بۆ ئـەوەی چاودێری نموونەی ئەنجامەکان بکەین. ئەنجامی تاکە شـیکارێکی نائاسایی لەوانەیە مانای هێندێ شـتی جیاوازی هەبێت لە چاو ئەوەی چەند شیکار نائاسـایی بێـت. ئەنجامی نائاسـایی هەر شـیکارێکی پانێڵی بنەڕەتـی میتابۆلیـزم، بۆ جیـاوازی حاڵەتـەکان دەگەڕێتەوە، لەوانە: پەککەوتنی گورچیلە و کێشـەی هەناسەدان و شەکرە و پێوەندییان بە لێ پیس کردنی نەخۆشییەوە هەیە. بەشێوەیەکی نموونەیـی، ئەگەر هەر ئەنجامێک لە ڕادەی ئاسـایی بەدەر بوو، یەک شیکار یان زیاتر بۆ بەدوواداچوونی دەوێ تا بە وردی و ڕێکی یاریدەی دەستنیشـان کردنی هەر حاڵەتێک و/یان دەستنیشانی نەخۆشـییەکەی پێ بکرێت. بۆ زانیاری زیاتر بڕوانە بابەتی ئەم تاکە شیکارانەی لای خوارەوە:



* گلوکۆز.
* کالسیۆم.

ئەلیکترۆلایت:

* سۆدیۆم.
* پۆتاسیۆم.
* دوانۆکسیدی کاربۆن، بیکاربۆنات.
* کلۆراید.

شیکاری گورچیلە:

* یوریای خوێن.
* کریاتینین.

هیـچ زانیارییەکـی دیکـە ماوە پێویسـت بکات بیزانم؟زۆر ڕەچێتەی جیاواز و دەرمانـی بێ ڕەچەتە هەن کار لـە ئەنجامی شـیکاری پێکهاتەکانی پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیـزم دەکەن، دڵنیابە کە پزیشـکەکەت ئاگادارە لە هەر دەرمانێک وەری دەگرن، دیسـانەوە گرنگـە مێژووی تەواوەتـی بخەنـە بەرچاو، سەرباری زۆر فاکتەری دیکە کە ئەمانیش کار لە ئەنجامی شیکار دەکەن.



BLOOD

پرسیاری باو:

١. چۆن پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیزم لە پانێڵی سەرلەبەری میتابۆلیزم جیاوازە و بۆچی پزیشکەکەم یەکێ لەوانە داوا دەکات؟

پانێڵی بنەڕەتی میتابۆلیزم {٨} شیکارەو پانێڵی سەرلەبەریش {١٤} شیکارە، {٨} شیکاری (BMP)و {٢} شیکاری پرۆتینیش (ئەلبوومین و پرۆتین) و {٤} شیکاری جگەر (,ALP, ALT AST, and bilirubin). لەوانەیە پزیشک زیاتر داوای پانێڵی سەرلەبەری میتابۆلیزم (CMP) بکات.، وەک لە (BMP). ئەگەر بیەوێت زیاتر دیمەنی حاڵەتی ئەرک و فرمانی ئەندامەکانی لەشی نەخۆشی بۆ ڕوون ببێتەوە، یان بەدووی حاڵەتی تایبەتی وەک شەکرە و نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلەدا بچێت.

٢. ئەنجامی یەکێ لە شیکارەکان کەمێ لە حاڵەتی ئاسایی بەرزتر بوو، ئەوە چی دەگەیەنێت؟

پزیشکەکەت ئەنجامی شیکارەکانی پانێڵی بنەڕەتیت بۆ ڕوون دەکاتەوە، لە کۆنتێکست (context)ی هەر شیکارێکدا وەک فاکتەرێکی دیکە هەتانە، بۆ نموونە مێژووی نەخۆشی. تاقە ئەنجامێک کە کەمێک بەرزە یان نزمە لەوانەیە بایەخی پزیشکیی نەبێت، چەندین هۆ هەن کە بۆچی ئەنجامی شیکار بە جیاوازی ڕۆژ دەگۆڕێت و بۆچی دەکەوێتە دەرەوەی ڕێژەی ئاسایی شیکارەوە.

* توانی گۆڕانی بایۆلۆجی (ئەنجامی جیاوازی هەمان نەخۆش لە کاتی جیاجیادا): گەر پزیشک لەبەر چەند هۆی جیاواز داوای هەمان شیکاری کرد، دەرفەتێکی باش دەبێت تا یەکێ لە ئەنجامەکان بکەوێتە دەرەوەی ڕێژەی ئاسایی، لەکاتێکدا لەش ساخیشن. لەبەر هۆی بایۆلۆجی بەهای شیکار لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی دیکە دەگۆڕێت.

* توانی تاکەکەسی (جیاوازی ئەنجامی شیکاری کەسانی جیاجیا): ئاساییە کە ڕێژەی ئاسایی (References ranges) بە کۆکردنەوەی ئەنجامی شیکاری ژمارەیەکی زۆری خەڵکی جێگیر دەکرێت، تێکڕایی چاوەڕوانکراو (مەبەست، ئامانج) لەو داتایانەوە دیاری دەکرێت. جیاوازی چاوەڕێکراویش لەو تێکڕاییەوە (standard deviation) دەستنیشان دەکرێت، تاکە کەسەکان لەشساخن، بەڵام ئەنجامی شیکارەکان کە بۆ ئەوان سروشتییە، هەمیشە لەنێو ڕێژەی چاوەڕێ کراوی هەموو دانیشتوان دانەبەزێت.

بەمجۆرە، بەهای شیکار دەکەوێتە دەرەوەی ڕێژەی ئاسایی (reference range) لەوانەیە بایەخێکی ئەوتۆی نەبێت. بەگشتی، کاتێ بەهای شیکار لە بەهای ڕادەی ئاسایی کەمێ بەرز یا نزمتر بێت، لەوانەیە پزیشک شیکارەکەت پێ دووبارە بکاتەوە و لە شیکاری پێشووتر بڕانێ.

هەر چۆنێک بێت، لەوانەیە ئەنجامی بەدەر لە ڕادەی ئاسایی بەڵگەی نەخۆشییەک بێت، پێویست بە لێکۆڵینەوەی زیاتر بکات. پزیشکەکەت دەکەوێتە هەڵسەنگاندنی ئەنجامی شیکار لەبەربەرکانی مێژووی نوژداری و ئەزموونی فیزیایی و هەر فاکتەرێکی ئەگەر بەهای شیکار لە ڕادەی ئاسایی بەدەر بوو.

سەرچاوە:

ئەم بابەت ەو چەند بابەتی دیکەم لە ماڵپەڕی (labtestonlin)ەوە کردووە بە کوردی، بەو ئومێدەی لە داهاتوویەکی نزیکدا لە کتێبێکدا بیکەمە دیاری بۆ کتێبخانەی کوردی و کارمەندانی تاقیگەکانی شیکاری نەخۆشی.

Electrolytes



Na: 135-145
K: 3.5-5.0
Ca: less than 8.6
Mg: 1.3-2.3
Cl: 96-106

Liver



AST: 10-40
ALT: 10-40
Serum Albumin: 3.5-5.5
Total Bilirubin: 0.3-1.0

Kidneys



BUN: 7-20
Cr: 0.7-1.4

گیرفانی مووواوی (کیسی مووواوی)
:{Pilonidal Sinus}

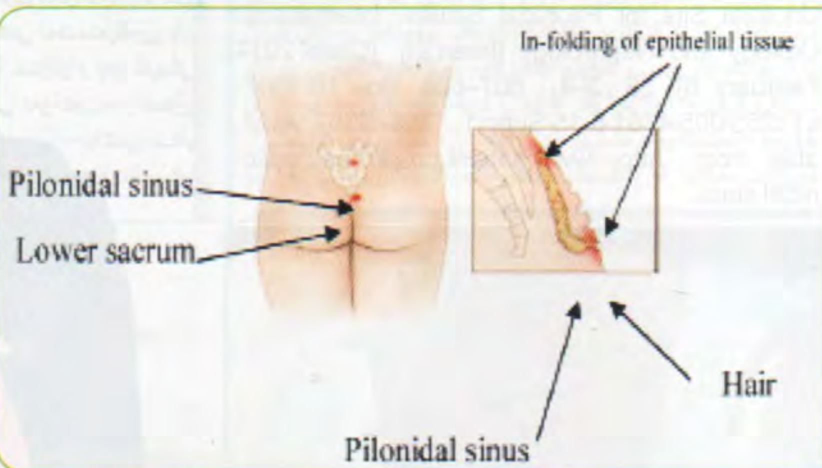
سدیق سەدر علی
ماستەر لە زانستی پەرستاری



گیرفانی مووواوی (کیسی مووواوی): بریتی یە لە هەوکردنێکی مووواوی لە بەشی کۆتایی بڕبڕەی پشت لە کۆتایی کلێنجە پشتی کۆم، بۆ یەکەم جار لە ساڵی {١٨٨٠ز}دا لە لایەن زانا «هۆدجیس»پێناسەکراوە. ئەم دیاردەیە بە زمانی عەرەبی، پێی دەڵێن «کیسة شعریة» یان «ناسور عصعصي» بە ئینگلیزیەکەشی پێی دەڵێن «Pilonidal Sinus or Cyst» کورتکراوەی «PNS» ی بۆ دانراوە، ئەمەش بەگشتی واتای خانە خوێی مووە. ئەم دیاردەیە زۆر باوە لە ناو خەڵکی، وەبە تایبەت بە شێوەیەکی ئاسایی لە دوای هەرزەکاری بەدەر دەکەوێ زۆر بە کەمی لە پێش هەرزەکاری و تەمەنی سەروو {٤٠} ساڵدا دەبینرێ، لە ناو ئەو کەسانەدا کە ئەم شوێنەیان بە زگماک قوڵە، وە لە نێرینە زیاترە وەک لە مێینە چونکە پیاو مووی زۆرترە.

فەسلەجەی نەخۆشیەکە:

ئەم گیرفانە مووایە دروست دەبێ کاتێ پێستەکە قوڵ دەبێ و شەقێک دروست دەبێ وەکو ڕووشانێک یان برینێکی سەر پێست بەهۆی بوونی فشار و تەڕی بۆماوەیەکی زۆر لە سەری پاشان مووی ئەم شوێنە بەهۆی تەڕی و پیسی کەڵەکە بوو لە سەری مووەکە ڕەق دەبێ و لە پێستە ڕووشاوەکەوە دەچێتە ناو پێستەکەوە بێگومان ئەم جۆرە پیسیانەش هەڵگری میکرۆباتن دەبێتە هۆی هەوکردن. ئەم هەوکردنە مووایەش ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەشێوەی کونێک یان زیاتر هەوکردنی مووای درێژ دەبێتەوە و زیاد دەکات هەرچەندە لە ڕووی دەرەوەی پێستەکە وادەردەکەوێ کە چاک بۆتەوە بەڵام لە ناوەوە کونەکە زیاد دەبێ و جار جار وەکو قونێر ئەستوور دەبێ و دەر دەبێ.



هۆکارەکان:

به پێی زۆربەی سەرچاوەکان هۆکاری سەرەکی ئەم نەخۆشیە دیارنییە لەگەڵ ئەمەشدا ئاماژە بەچەند هۆکارێک کراوە، وەکو:

١. زگماک: لەو کەسانە زۆر ڕوودەدات کە زگماک کۆتایی کلێنجەیان قوڵە و مووی زۆرە.

٢. پیسی: گرینکی نەدان بە پاک و خاوێنی و کەڵەکە بوونی پیسی و مانەوەی ئارەقە لەو شوێنە.

٣. قەڵەوی: ئەو کەسانەش زۆر ئارەقە دەکەن و یان بەدانیشتن لەسەر ئەو شوێنەفشار و زەختی لەسەر دروست دەبێ.

٤. بەرکەوتنی زەبرێک بەو شوێنە و دروستبوونی برین و چوونە ناوەوەی موو لەو ڕێگەوە.

٥. دانیشتن لەسەر ئەو شوێنە و مانەوەی بۆماوەیەکی درێژ، بەم جۆرە خوێن کەم دەوران دەکات و دەبێتە برین.

نیشانەکانی نەخۆشیەکە:

١. ئازارێکی زۆر و ئەستووربوون و سوربوونەوەی بەشی خوارەوەی کلێنجە لەکاتی هەوکردن تای زۆر دەبێ.

٢. بەردەوام هەودەکات و دەر دەبێ و ئەو شوێنە ئیلتهابی لێ دێ.

٣. بە پشکنین دەتوانین ئەو کوونە ببینرێت لە نزیک کۆم.

٤. لە دیارترین نیشانەکانی فراوان بوونی چاڵی مووە لە سەرەتای کونی ئەو گیرفانە مووە (واتە بوونی موویەکی زۆر لە سەرەتای کونەکە).

٥. تەمەنی نەخۆش کە لەنێوان تەمەنی{١٥ بۆ ٣٥}ساڵی زۆر ڕوو دەدات.

چارەسەری پزیشکی:

لە سەرەتای نەخۆشییەکەدا لەوانەیە چارەسەر بکرێ بە دەرمانی دژە بەکتیریا.

١. چارەسەر بە نەشتەرگەری: یان لەژێر سڕکردنی گشتی یان بە سڕکردنی خۆجێی، ئەم نەشتەرگەرییەش بە درێژایی کونەکە و هەموو ئەو موانەی لەگەڵیایەتی و هەموو ئەو خانانەی هەوی کردووە هەڵدەگیرێ و لادەبرێت و پاشان برینەکە بە کراوەیی دەهێڵرێتەوە و ڕۆژانە خاوێن دەکرێتەوە (تەداوی دەکرێت) تاکو بە تەواوی برینەکە چاک دەبێتەوە.

چارەسەری پەرستاری:

١. لە سەرەتای دروست بوونی برین لەو شوێنە لە سەر پەرستار پێویستە ئامۆژگاری نەخۆش بکات بە پاک ڕاگرتنی ئەوشوێنە و ووشک ڕاگرتنی بە بەردەوامی.

٢. ئامـــۆژگاری کردنـــی نەخۆش بـــە وەرگرتنی تـــەواوی ئەو چارەسەرەی بۆی دانراوە بە تایبەت دەرمانی دژە بەکتریا.

٣. ئەگەر نەخۆش نەشتەرگەری بۆئەنجام درا پێویستە هەموو ئەو خزمەت گوزاریانەی پێش نەشـــتەرگەری و پاش نەشتەرگەری پێویستە ئەنجام بدرێ بۆی بکرێ، لەگەڵ:

a. تەداوی کردنی بەردەوامی ڕۆژانە.

b. ئامۆژگاری کردنی نەخۆش بە وەرگرتنی هەموو ئەو دەرمانانەی کە دکتۆر بۆی داناوە.

c. ئامۆژگاری کردنی نەخۆش بە پاکو خاوێن ڕاگرتنی شـــوێنی برینەکە و ووشک کردنەوەی بەبەردەوامی پاش چاک بونەوەی برینەکە.

d. ئامـــۆژگاری کردنی نەخۆش بـــە لابردنی موو و تاشـــینی مووی ئەو شوێنە بەبەردەوامی.



e. ئامـــۆژگاری کردنی نەخۆش بۆ ئەوەی بە بەردەوامی دانەنیشـــێ لە سەر شوێنی ڕەق و نەمێنێتەوە لە سەری.

f. ئامـــۆژگاری کردنی نەخۆش بەوەی کـــە هەرکاتێ زەبرێک بەو شـــوێنە کـــەوت یان ڕووشـــان یان هـــەر برینێکی سادە لەو شوێنە دروست بوو سەردانی نەخۆشخانە بکات بۆ چارەسەرکدنی.

* ئەم کونـــە مووایە لەوانەیە دووبارە ســـەر هـــەڵ بداتـــەوە لە ئەنجامی تەواو لانەبردنی کیســـەکە یـــان باش خاوێن نەکردنەوەی لە موو هەوکردن لە کاتی نەشـــتەرگەری یان باش تەداوی نەکردن و یان گرینگی نەدان بەو شوێنە و بەهۆی یەکـــێ لـــەو هۆکارانەی سەرەوە باسمانکرد.



سەرچاوەکان:

Timby, B.K. and Smith, N.E. (2010). Introductory medical-surgical nursing [CD-ROM]. 10th ed. Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins: H68ip.Philadelphia, Baltimore, New York, London: CD-ROM. Page. 700.

Brunner, H. R. and Suddarths (2003). Textbook of Medical-Surgical Nursing [CD-ROM]. 10th ed. Suzanne C. OConnell Smeltzer, RN, EDD, FAAN, Brenda G. Bare, RN, MSN. CD-ROM. page 1067.

Jump, up, Rao, Amrith; Sharma, Mohit; Thyveetil, Mabel; Karim, Omer 2006. «Penis: An Unusual Site for Pilonidal Sinus». International Urology and Nephrology [Internet]. [Cited 2014 February 6]. 38 (3–4): 607–608. doi: 10.1007/s11255-005-4761-5.15(Suppl1): 356–S362. Available from: http://www.patient.co.uk/health/pilonidal-sinus.



هەواڵی پزیشکی:

دەرمانە ڕەوانکەرەکان کاردانەوەی لاوەکی زۆرییان هەیە

زۆر جار؛ دەرمانە ڕەوانکەرەکان هەیە لە خۆیەوە بەکاریان دەهێنێت و دەیان خوات بەبێ گوێدانە ڕاوێژی پزیشک یان بێ ئەوەی ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرێت و بەردەوامیش دەبێت. ئەو جۆرە دەرمانانە کاردانەوەی لاوەکی زۆریان دەبێت، وە زەرەری زۆریان هەیە. بەگوێرەی ڕێنماییەکانی ئەکادیمیای ئەمریکی؛ زۆر بەکار هێنان و زیاتر بەکار هێنانی دەرمانە ڕەوانکەرەکان کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە، وە بەتایبەت ئەگەر بە زۆری بەکار بێت. لەو ئاریشە و گرفتانەی زیاد بەکار هێنانی دەرمانە ڕەوانکەرەکان، بریتی یە لە:

ا. زگ ئێشە و پێچ بە زگ داهاتن و هێڵنج و ڕشانەوە.

ب. زگ بەلبوون و زگ چوون.

ت. تێکچوونی خوێیەکانی ناو خوێن، کە: ئەمەش کاردانەوەی لە سەر ماسولکە و دەمار و هەموو ئەندامەکانی لەشی دەبێت. وە ئەوە بە زۆری کاردانەوەی لە سەر منداڵان و پیر و بەساڵاچووان و ژنانی دووگیانەوە دەبێت.

پ. کەشەنگ بوونی ماسولکە و لاوازی ماسولکەکانی لەش.

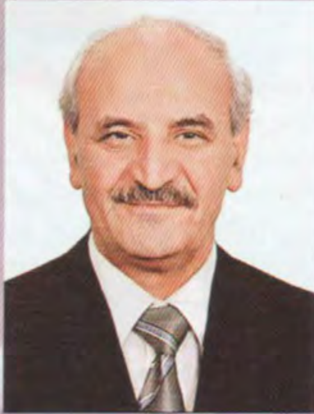
ج. داهێزران و پشێوی لە بیر کردنەوە و سەر ئێشان.

وەرزشکردن بە ڕێکی مێشک لە شەپرەلێدان دەپارێزێت

لەگەل ئەوەی؛ کە: سوود و مفای وەرزش کردن زانراوە بەڵام بە بەردەوامی لێکۆڵینەوەی لە سەر دەکرێت. یەکێک لە دیراسە نوێیەکان، دەریخستووە کە: وەرزش کردن لە ناوەندی تەمەن ئەگەری تووشبوون بە شەپرەلێدان لە مەودوا و لە پیری کەم دەکاتەوە. ئەو دیراسەیە؛ کە: لە گۆڤاری (stroke) بڵاو بووەتەوە وەرزش کردن ئەگەری شەلەل بوون و شەپرە لێدان کەم دەکاتەوە، ئەمەش چونکە وەرزش کردن وا دەکات؛ کە: کێشی لەش لە باری دیاری کراوی خۆییەوە بمێنێتەوە و فشاری خوێن دەهێنێتە خوارەوە و کۆلیسترۆل بەرزەفت دەکات. لە پێشدا، ڕێنماییە جیهانییەکان وابوو؛ کە: ئەو کەسانەی تەمەنیان لە نێوان (١٨ — ٦٥) ساڵیدایە بۆ ماوەی (١٥٠) دەقیقە وەرزشێکی مامناوەند بکات یان ماوەی (٧٥) دەقیقە وەرزشێکی توند بکات. هەرچەندە ئامارەکان وا دەردەخەن، کە: تەنانەت لە ویلایەتە یەکگرتووەکان نیوەی خەڵک گوێڕایەلی ئەم ڕێنماییانە دەبن. هەر لەبەر ئەوە؛ کردنی ئەم لێکۆڵینەوەیە بۆ ئەوە بوو؛ کە: زۆرترین ژمارە لە خەڵکی هان بدرێت بۆ وەرزش کردن، وە وەرزش بکەن. هەر بۆ ئەمەش ئەم دیراسەیە لە سەر (١٩٨١٥) کەس سازدرا؛ کە: تەمەنیان لە نێوان (٤٥ — ٥٠) ساڵیدا بوو، وە داوایان لێکرا بوو بۆ ئەوەی لە سەر ئامێری جوولانەوە ڕێ بکات بۆ پێوانە کردنی چالاکی فرمانەکانی دڵ. وە کار و فرمانەکانی دڵ، دەبێتە هۆی باشتر گەیاندنی ئۆکسجین و هەوا و خۆراک بە ماسولکەکان و هەناسەدان و هەموو لەش. ئەو پزیشکانە؛ گرووپی ئەو کەسانەی؛ کە: لەو دیراسەیە بەژدار بوون کران بە سێ گرووپەوە؛ لەوانە: ئەوانەی کاری دڵیان کەم بوو، وە ئەوانەی مامناوەند بوو، وە ئەوانەی کاری دڵییان زۆر بوو. لە دەرئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەدا، دەرکەوت کە: ئەوانەی کاری دڵییان لە ئەوپەڕی دابوو، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بەڕێژەی (٣٧٪) کەم بووەوە بە گەیشتنیان بە تەمەنی (٦٥) ساڵی. ئەم وەرزش کردنە کاردانەوەی لە سەر فشاری خوێن دەبێت؛ وە هەروەها کاردانەوەی لە سەر شەکرەی جۆری دووەم دەبێت و ئەگەرییان کەم دەکاتەوە و لە هەمان کاتدا ئەگەری تووشبوون بە شەپرەلێدان کەم دەکاتەوە. وە بەردەوام لە سەر هەمان شێوازی ژیان لە دواتری تەمەنی، وە بەردەوام بوون لە سەر هەمان ژیان. هەمدیسان ئەو پزیشکانە؛ ئەوەیان دووپات کردەوە؛ کە: وەرزش کردن گرنگی زۆری هەیە، وە هەروەها کاردانەوەی لە سەر باری تەندروستی هەیە، وە لە کاتی پیر بوون و بەناو ساڵ چوونیشدا گرنگی هەیە و کاردانەوەی لە سەر باری تەندروستی هەیە.

هۆشیاری دروستی:

ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دەرمان



د.عبدالسلام صالح سلطان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
نوێنەری گۆڤاری پزیشک/ بەغداد

زۆر پێویستە هەموو کەسێک؛ وە بەتایبەت نەخۆش هەندێک ڕێنمایی گشتی سەبارەت بە بەکار هێنانی دەرمان بزانێت. دەرمان هەموو دەم بە ژەهر ئەژمارد کراوە؛ وە ئەگەر تەواو زانیاری لەسەر دەرمان نەزانرێت؛ ئەو کات ئەگەری کاردانەوەی لاوکی زۆر دەبێت. لە کۆنەوە؛ ئەو دەستەواژە باوە؛ کە: {دەرمان؛ ژەهرە و هەتا پێویستیمان پێی نەبێت؛ ئەوا: بەکار نایەت}. هەموو کەسێک و نەخۆشێک دەبێت هەندێک ڕێنمایی گشتی بزانێت؛ وە لەو ڕێنماییانە:

ا. **دەرمان بناسە**: ناوی دەرمانەکە و جۆر و بڕی بە تەواوی بزانە؛ وە بیناسەوە. وە هەوڵ بدە؛ کە: ئەو پەڕاوەی پزیشکەکە دەرمانی نووسیووە {ڕاچیتە} لای خۆت بهێڵەوە؛ وە بیپارێزە چونکە لەوانەیە لە کاتی نەمانی دەرمانەکە دووبارە بیکڕیتەوە؛ وە یان لە کاتی دووبارە سەردانی کردنەوەی پزیشک ئەو وەرەقە و پەڕاوە پێویست بێت. لەم دواییەدا؛ وە بە هۆی بڵاو بوونەوەی ئامێری مۆبایل زۆر لە نەخۆشەکان وێنە و ڕەسمی بەرگی دەرمانەکە دەگرن؛ وە کە دووبارە سەردانی پزیشکیان کردەوە بە پزیشکی نیشان دەدەن؛ وە ئەوە ڕێگایەکی باشە بۆ زیاتر دڵنیا بوون لەو دەرمانانەی؛ کە: نەخۆشەکە لە پێشدا بەکاری بردووە.

ب. **ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دەرمانەکە بخوێنەوە**: هەموو دەرمانێک؛ لە ناو بەرگی دەرمانەکە پەڕ و تیلمە وەرەقێکی تێدایە و هەموو ڕێنمایی و زانیاری تەواوی لە سەر دەرمانەکە تێدایە. لە کاتی بەکار بردنی هەر دەرمانێک؛ ئەوا: دوای وەرگرتنی ڕێنمایی لە پزیشکی چارەسەرکەر و پزیشکی دەرمانساز پێویست دەکات؛ کە: نەخۆشەکەش ئەو ڕێنماییانە بخوینێتەوە بەتایبەت ئەوانەی؛ کە: خویندەواریان هەیە. لەوە لە بڕی دەرمانەکە دڵنیا ببەوە؛ وە بزانە کە: ئەو بڕەی بۆ تۆ نووسراوە بەهەمان شێوەیە، وە هەروەها چۆنیەتی و چەندێتی بەکار هێنانی لەوە پێبکەوە.

ت. **دەرمانی پێشووتر**: لە کاتی سەردانی کردنی هەر پزیشکێک؛ ئەوا: باسی هەموو ئەو دەرمانانەی بۆ بکە؛ کە: بە بەردەوامی بەکاری دەبەیت یان پێشووتر و پێش سەردانی کردنی ئەو پزیشکە بەکارت هێناوە؛ وە لە کەیەکەوە ئەو دەرمانانەت خواردووە هەمووی بۆ پزیشکەکە باس بکە؛ وە ڕوونی بکەوە.



پ. **بەکارهێنانی دەرمان**: بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمان بەکار بهێنە؛ وە هەروەها کاتەکانیشی ڕێک بێت و تەواو بێت. وە کە هەر هەستت بە چاک بوون کرد؛ ئەوا: نەکەیت لە خۆتەوە واز لە بەکارهێنانی دەرمانەکە بهێنیت. وە هەتا نەکەیت لە خۆتەوە دەرمان بەبێ ڕاوێژی پزیشک بگۆڕیت یان لەخۆوە بووەستێنیت؟ لە خۆوە گۆڕین یان وەستاندنی دەرمان؛ لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی؛ کە: نەخۆشییەکەت دووبارە سەر هەڵبداتەوە؛ وە یان نەخۆشییەکەت توونە بکات؛ وە یان سیرایەت بکێشیت.

ج. **ڕێکخستنی وەرگرتنی دەرمان**: ڕێگای وەرگرتنی دەرمان ڕێک بخە؛ وە لە شێوەی خشتەک دەرمانەکان وەربگرە لە شێوەی خشتەکی ڕۆژانە یان هەفتانە؛ وە بەگوێرەی پێویستی. وە ئەگەر قووتووی ڕێکخستنی دەرمانی تایبەت بە جەمەکان {بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە و شەو} بەکار ببەیت؛ وە ئەوە وا دەکات؛ کە: زوو وەبیرت بێتەوە؛

وه کاتەکانی جەمەکانی دەرمانەکەت وەبیر بێتەوە.

ح. **پزیشک سەرچاوەیە**: دوای خوێندنەوەی پەڕاوی تایبەت بە زانیاری دەرمانەکە؛ کە: لە ناو بەرگی دەرمانەکەیە؛ ئەوا: نەکەیت کە جەم و بڕەکان بە گوێرەی ئەو پەڕاوە بێت بەڵکو دەبێت بە گوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکی چارەسەرکەر بێت؛ وە هەموو ڕێنماییەکان لە پزیشکی چارەسەرکەرەوە بێت. وە ئەگەر هەر جیاوازی لە جەم و بڕی دەرمانەکان لە وەرەقەکە لەگەل جەم و بڕی دەرمانی نووسراو لە لایەن پزیشکەوە هەبوو؛ ئەوا: پەیوەندی بە پزیشکەوە بکە؛ وە تاوتووی ئەوەی لەگەل بکە.

خ. **جەمی دەرمان**: نەکەیت لە خۆتەوە جەمی دەرمان کەم بکەیتەوە؟ وە یان جەمێک لە دەرمانەکە لابدەیت چونکە نرخی دەرمانەکە گرانە؛ وە یان دەرمانەکەت پێ ناکرێت. ئەگەر گرفتی داراییت هەبوو؛ ئەوا: لەگەل پزیشکی چارەسەرکەر باسی بکە؛ وە ئەوە ڕوون بکەوە؛ کە: نرخی دەرمانەکە گرانە و توانای کڕینت نییە. ئەو کات؛ پزیشکەکە بیر لەو دەرمانە دەکاتەوە؛ کە: لە توانای کڕینی تۆدایە. دەنا کەم کردنەوەی دەرمان بۆ نموونە: لە جیاتی خواردنی سێ جەم بۆ دوو جەم؛ ئەوا: کار لە کاری دەرمانەکە دەکات؛ وە یان نەخۆشییەکەت تیر دەکات.

د. **گیا دەرمان و دەرمانی میللی و دەرمانی کوردەواری بەکار مەهێنە**: ئەو دەرمانانە کاردانەوەی لاوەکی زۆریان هەیە؛ وە دەبنە هۆی ئەوەی کە دەرمانە چارەسەرەکەت کەمتر کار بکات؛ وە یان ئیشی دەرمان کەم دەکاتەوە. وە هەروەها گیادەرمان و دەرمانی میللی و دەرمانی کوردەواری بەخۆیان کاردانەوەی لاوەکی زۆریان هەیە؛ وە تەندروستیت دەخەنە مەترسییەوە بۆیە: لە بەکار هێنانیان بە دوور بە.

ژ. **بیرچوونەوە**: ئەگەر جەمی دەرمانەکەت وەبیر چوو بووەوە؛ وە کە وەبیرت هاتەوە درەنگ کەوت بوو؛ ئەوا: هەر وەبیرت هاتەوە دەرمانەکە وەبگرە. خۆ ئەگەر جەمەکەیدی نزیک ببووەوە؛ ئەوا: لەو جەمەی چوو بگەڕێ و یەکسەر جەمە نوێیەکە وەربگرە و بەکاری بهێنە.

ر. پزیشکی دەرمانساز: لە کاتی کڕین و وەرگرتنی دەرمان لە دەرمانخانە؛ ئەوا: تەواو گوێ بۆ پزیشکی دەرمانساز شل بکە و هەموو پرسیارەکان لەو بکە، وە بەتەنیا پزیشکی دەرماساز هەموو زانیارییەکان دەربارەی دەرمانەکە دەزانێت. وە هەر قسە و گوفتارێک تەواو تێنەگەیشتی؛ وە یان هیچ لات ڕوون نەبوو؛ ئەوا: پرسیار لە پزیشکی دەرمانساز بکە؛ وە ئەو هەمووت بۆ باس بکە. هەروەها ئەگەر نرخی دەرمانەکەشت لا بەرز بوو؛ وە بە تۆ نەدەکرا ئەوا: دووبارە لای پزیشکی دەرمانساز باسی بکە؛ وە هەماهەنگی تەواو لەگەل پزیشکی دەرمانساز بکە.

ز. پزیشکی چارەسەرکەر و پزیشکی دەرمانساز: ئەگەر هەر جیاوازییەک لە نێوان پێدان و شەرح کردنی پزیشکی دەرمانساز هەبوو؛ ئەوا: لە کاتی وەرگرتنی دەرمانەکە ئەوە لەگەل پزیشکە دەرمانسازەکە باس بکە؛ وە دواتر سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکەوە و شێوازی پێدان و وەرگرتنی دەرمانەکە و ئامۆژگارییەکانی پزیشکە دەرمانسازەکە لەگەل پزیشکی چارەسەرکەر باس بکەوە؛ وە دوایی هەموو ڕێنماییەکان لە پزیشکی چارەسەرکەر وەربگرە و ئەو کات دەرمانەکە بەکار بهێنە.

س. دەرمان لە کاتی گەشت و سەیران: لە کاتی سەفەر کردن و گەشت و سەیراندا؛ ئەوا: دەرمان دەگەل خۆت ببە؛ وە هەتا بتوانیت هەر چۆن بۆت نووسراوە و بەگوێرەی ڕێنماییەکان دەرمانەکان وەربگریت و بخۆیت؛ وە بۆ ئەوەی کاتی بە سەر نەچێت؛ وە یان لەبیرت نەچێت. ئەگەر سەفەر و گەشتەکەت بۆ دوور بوو؛ ئەو کاتە بڕی تەواو لە دەرمانەکە لەگەل خۆت ببە؛ وە هەتا تەواو بەشت بکات لێت نەبڕێت.

ش. دەرمان و نەشتەرگەری: لە کاتی کردنی هەر نەشتەرگەرییەک؛ ئەوجا نەشتەرگەری گەورە یان بچووک یان هەر نەشتەرگەرییەکی ددان یان هەر پرۆسەیەک پەیوەندی بە ددانەوە هەبێت. ئەو کات؛ لای پزیشکی چارەسەرکەر و نەشتەرگەرەکە باسی بکە؛ وە ناوی دەرمانەکان ببە. وە هەروەها لای پزیشکی ددان باس لەو دەرمانانە بکە؛ کە: بەکاری دەهێنێت؛ وە ئەگەر بەرگی دەرمانەکان یان وەرەقە و ڕاچیتەی دەرمانەکە لەگەل خۆت ببەیت؛ ئەوا: باشترە؛ لە لات بێت و بە پزیشکەکە بگووترێت. بۆ نموونە: ئەگەر دەرمانی خوێن شل کردنەوەی؛ وەک: دەرمانی ئەسپرین بۆ خوێن شل کردنەوە بەکار دەهێنا؛ ئەوا: دەبێت باسی بکەیت و نەوەک پزیشک کارت بۆ بکات؛ وە ئەو دەرمانە ببێت هۆی ئەوەی؛ کە: تووشی نەزیف یان خوێنبەر بوونت بکات.



تەندروستی منداڵ:

هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە تۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین , لەوانە:

کووتانەکان: لە فەرهەنگ و ووشەدانی پزیشکی دەستەواژەیەکی زێڕین هەیە ئەویش: (خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن)! هەموو کات، چارەسەری هەر نەخۆشییەک بە خۆپاراستن و دوور بوون لە هۆکاری نەخۆشییەکە دەست پێدەکات، وە هەتا لەو هۆکارانەوە دوور بیت، ئەوا: تووشی ئەو نەخۆشییە نایەیت. دوای خۆ دوور گرتن؛ ئەو کات وەرگرتنی ماکووتە و کووتانەکان دێت، وەکو: هەنگاوێکی گرنگی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، هەروەها وەکو هاندەرێکی تەواوی بەرگری لەش و بەهێز کردنی بەرگری لەش؛ لەوەی کە: لەش بپارێزێت لە تووشبوون بە زۆر نەخۆشی درمی و ئاسان بڵاو بووەوە؛ کە: بوونەتە پەتا و دەرد لە سەر مرۆڤایەتی و ئەگەر کووتانەکان و ئەو ماکووتانە نەبێت؛ ئەوا: ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی و لە مرۆڤایەتی تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەبن، وە دەبێتە هۆکارێکی مەترسیدا بۆ سەر ژیانی مرۆڤەکان یان لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتەیی و لەدەستدانی ئەندامێکی گرنگی لەش. کە، ئەمەش کار لە سەر داهاتوو و ئایندەی نیشتیمان دەکات، وە دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: سەروەت و ماڵ و دارایی زۆری نیشتیمان لە ئایندەدا لەو پەککەوتەییە سەرف بکرێت، وە زیاد بوونی کەم ئەندامی و کەسی نەخۆش لە ئایندەدا کاردانەوەی لە سەر نەوەی داهاتوو و نەوەی دوای ئەوان دەبێت. ئەمە جگە لەوەی؛ کە: دەبێتە هۆی مەترسی لە سەر ئاسایشی نەتەوەیی و بەمە کاردانەوەی لە سەر هەموو جیهان دەبێت. هەر بۆیە: بە هۆی ئەو کاردانەوانە هەموو جیهان لە سەر هەڵمەتی کووتان کۆکن، وە هەر وڵاتێک خشتەی نیشتیمانی تایبەت بە کووتان هەیە، کە: بە لەبەر چاو گرتنی ئەو نەخۆشییانەیە کە لە هەندێک ناوچەدا زۆرن و لە ناوچەیدا نیین! لە عێراقدا وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدڕاڵ خشتەی نیشتیمانی تایبەت بە کووتانی هەیە، وە لە هەموو بەشەکانی عێراقدا پەیڕەو دەکرێت.

خشتەی کوتانی نیشتیمانی منداڵان

کووتانەکان بۆ تەندروستی منداڵان زۆر پێویستە؛ وە دەبێت هەموو منداڵێک بۆ زیاتر تەندروست بوون و دوور بوون لە نەخۆشییەکان بکووترێن. پەیدا بوونی ئەم کووتانانە بوو؛ کە: بووە هۆی ئەوەی؛ کە: ژمارەیەکی زۆر لە بچووک و جەوان و خەڵک لە نەخۆشییە هەوکردنەکان و درمییەکان بەدوور بن؛ وە هەر کووتانەکانیش بوو بە هۆی ڕزگار کردنی ژمارەیەکی بەرچاوی منداڵ لە مردن و پەککەوتن. کوتانەکان خشتەی تایبەتی خۆیان هەیە، وە کە: پێویست دەکات بە گوێرەی تەمەنی منداڵ و بە ڕێکی بکووترێن، هەر وەک:

١. دوا لە دایکبوون (هەفتەی یەکەم – سەردانی یەکەم):

ا. ماکووتەی سیل (بی سی جی). نەخۆشی سیل نەخۆشییەکی درمی باوە و تووشی سییەکان و ئەندامەکانیتری لەش دەبێت، وە بە شێوەیەک بەر بڵاو لە وڵاتە کەم دەرمەتەکان دەبینرێت.

ب. ماکوتەی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری – ب (جەمی یەک): ماکووتەی دژە هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری – ب، کە: منداڵ دەپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری – ب. وە هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری – ب، هۆکاری تووشبوونە بە زەردوویی (زەرد بوونی پێست و چاوەکان)، هەروەها تووشبوون بە تێکچوونی خانەکانی جگەر، لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجەی جگەر و لە کاتی منداڵ بووندا لە دایکەوە بگوازرێتەوە بۆ کۆرپەکەی.

ت. ماکووتەی ئیفلیجی منداڵان (بە دەم) – (جەمی سفر): ئەو ماکووتەیە دەدرێت بە منداڵ بۆ دوور بوون لە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان؛ کە: ئەگەر هاتوو منداڵ تووشی ئەم نەخۆشییە بوو؛ کە: نەخۆشییەکە تووشی کۆئەندامی دەمار دەبێت؛ ئەوا: لەوانەیە منداڵەکە بمرێت یان هەتا تەمەنی ماوە تووشی ماک و ئیفلیجی ئەو نەخۆشییە دەبێت.

٢. تەمەنی دوو مانگی (سەردانی دووەم):

ا. ماکووتەی ئیفلیجی منداڵان (بە دەم) – (جەمی یەک).



ب. ماکووتەی ڤایرۆسی ڕۆتا دژە سکچوون (جەمی یەک): ڤایرۆسی ڕۆتا هۆکارە بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵەکان و هەوکردنی گەدە (سکچوون، ڕشانەوە یان هەردووکیان بە یەکەوە) و لە دەستدانی شلە و خوێیەکانی لەش و پەککەوتنی توندی گورچیلە و دڵ؛ کە: دەبێتە هۆی مردن.

ت. ماکووتەی شەشی (ژەمی یەک): (وەناق، کۆکە ڕەشە، گوزاز، ڤاکسینی HIB هەوکردنی جگەر جۆری – ب، ئیفلیجی منداڵان (بە شێوەی دەرزی – IPV).

پ. ماکووتەی نیمۆکۆکەل (ماکوتەی دژە خرە میکرۆبی سییەکان – جەمی یەک). خرە میکرۆبی سییەکان، هۆکاری تووشبوونە بە چەندین نەخۆشی؛ وەک: هەوکردنی (پەردەکانی مێشک، سییەکان، وە ژەهراوی بوونی خوێن).

٣. تەمەنی چار مانگ (سەردانی سێیەم):

ا. ماکووتەی ئیفلیجی منداڵان (دەم – جەمی دوو).

ب. ماکووتەی ڤایرۆسی ڕۆتا (دژە سکچوون – جەمی دوو).

ت. ماکووتەی شەشی (جەمی دوو): منداڵ دەپارێزێت لە تووشبوون بە ئیفلیجی منداڵان، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری – ب، هەروەها: وەناق؛ کە: نەخۆشییەکە تووشی قورگ دەبێت پشووی تەنگ دەبێت، لە ماکەکانی هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ، مردن. نەخۆشی گوزاز؛ دەبێتە هۆی پشێوی و زەحمەتی لە هەناسەدان، وە لەوانەیە ببێتە هۆی مردن. کۆکە ڕەشە؛ تووشی کۆئەندامی هەناسەدان دەبێت؛ لە ماکەکانی هەوکردنی سییەکان و کرژ بوون. هەوکردنی مێشک (المستديمه المنزليه)؛ هۆکاری تووشبوونە بە هەوکردنی پەردەکانی مێشک، وە ژەهراوی بوونی خوێن.

پ. ماکووتەی نیمۆکۆکەل (ماکووتەی دژە خرە میکرۆبی سییەکان – جەمی دوو).

٤. تەمەنی شەش مانگ (سەردانی چارەم):

ا. ماکووتەی ئیفلیجی منداڵان (دەم – جەمی سێ).

ب. ماکووتەی شەشی (جەمی سێ).

ت. ماکووتەی نیمۆکۆکەل (ماکووتەی دژە خرە میکرۆبی سییەکان – جەمی سێ).

٥. تەمەنی نۆ مانگ (سەردانی پێنجەم):

ا. ماکووتەی سورێژە.

ب. ڤیتامین A {سەت هەزار یەکەی جیهانیی (نێو دەوڵەتی)}.

٦. تەمەنی دە مانگ (سەردانی شەشەم): ماکووتەی سورێژە تێکەڵاو (سورێژە، سورێژەی ئەڵمانی، ملە خڕێ = MMR) – (جەمی یەکەم). سورێژە (measles)، دەبێتە هۆی دروست بوونی پەڵەی سەر پێست، بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش. لە ماکەکانی، وەکو: هەوکردنی (گوێی ناوەڕاست، سییەکان، مێشک) و هۆکارێکە بۆ مردن. سورێژەی ئەڵمانی، دەبێتە هۆی دەرکەوتنی



پەڵەی پێست و تا ئەگەر ئافرەتی دووگیان تووشی بێت هۆکارە بۆ لەبار چوون یان منداڵبوونی پێش وەختە و مەترسی دەخاتە سەر دڵ، مێشک، بیستن یان بینینی کۆرپەلە. ملەخڕێ، هۆکاری ئاوسان و هەوکردنی گلاندەکانی (لیک)ە دەبێتە هۆی ئاوسانی بە ئازاری هێلکەی گوونەکان یان هێلکەدانەکان. لە ماکەکانی، هەوکردنی پەردەکانی مێشک یان کەڕ بوون.

٧. تەمەنی هەژدە مانگ (سەردانی حەفتەم):

ا.ماکووتەی ئیفلیجی منداڵان (دەمی – جەمی چالاککەری یەکەم).

ب. ماکووتەی پێنجی (وەناق، کۆکە ڕەشە، گوزاز ڤاکسینی HIB، هەوکردنی جگەر جۆری ب)، جەمی چالاککەری یەکەم.

ت. ڤیتامین A {دوو سەت هەزار یەکەی جیهانیی (نێودەوڵەتی)}.

٨. تەمەنی چار – شەش ساڵی (سەردانی هەشتەم):

ا. ماکووتەی ئیفلیجی منداڵان (دەمی – جەمی چالاککەری دووەم).

ب. ماکووتەی پێنجی (جەمی چالاککەری دووەم).

ت. سورێژەی تێکەڵاو (جەمی دووەم).

پ. ڤیتامین A {دوو سەت هەزار یەکەی جیهانیی (نێودەوڵەتی)}.

سەرچاوە: یونسێف، وە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی.



ترسی کۆمەڵایەتی
Social Phobias

ترس (فۆبیا) لە جەوانان زۆر باوە؛ ئەوجا هەیە ترس لە میرووله یان سیسرکە یان لە گیانەوەری؛ وەکو: سەگ یان ترس لە شوێنی بەرز و بڵند یان ترس لە خوێن یان لە شـــورنقە و دەرزی. ئەم ترســـانە هەمووی زۆر باوەن لە جەوانان و تازە گەنجان وە بەتایبەت لە کچان و ڕەگەزی مێینەدا. بۆ ئەوەی؛ کە: ئەو ترســـە بە نەخۆشـــی دابنرێت؛ ئەوا: دەبێتە ترســـەکە بە بەردەوامی زیاد بکات و لە دەســـەڵاتدا نەبێت و تەنانەت لەگەل ژیانی ڕۆژانە و کار و کردەوەکانی تێکەڵ بێت و بوونی کاردانەوەی لە سەر ژیانی کەسەکە هەبێت. ئەو جەوانانەی؛ کە: ترسییان لە شتێکی دیاری کراوەوە هەیە؛ ئەوا: لە هەمان کاتدا لە کاتی بەرەنگار بوونەوە و دیتنی ئەو ترسە؛ لەوانـــە زراو ڕژانیان هەبێت و زرۆقیان بچێت (Panic Attacks). وە زۆر لەو جەوانانەی؛ کە: ترســـییان لە شتێکی دیاری کراوەوە هەیە؛ ئەوا: لە هەمان کاتدا نەخۆشـــی ڕاڕاییان (Anxiety) هەیە. نەخۆشـــی ترس (فۆبیـــا) لە ناو جەوانان لە ناو هەموو کۆمەڵگەکان زۆر باوە؛ تەنانەت لە وڵاتیکـــی وەکو نیوزلەندا ڕێژەی (٣.٦٪) لـــە جەوانان لە تەمەنی (١٥) ســـاڵیدا نەخۆشییەکی ترس (فۆبیا)یان هەیە. لە کۆمەڵگای کوردەواریش (فۆبیـــا) زۆرە بەڵام ڕێژەکـــەی بە ووردی نازانرێت، بـــەڵام بوونی هەیە. یەکیک لەو فۆبیا باوانە، بریتی یە لە فۆبیای کۆمەڵایەتی.

ترس لە کۆمەڵگا و ترسی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە باووترین نەخۆشییەکان لـــە ناو چینی جەوانـــان، وە زۆر باوە بەجۆرێک بەڕێژەی (٧.٣٪) لە هەر (٣٠٠٠) لـــەو جەوانانەی؛ کە: تەمەنیان لە نێوان (١٤ — ٢٤) ســـاڵیدایە، وە بـــە زۆری لە تەمەنی (١٦) ســـاڵیدا بـــاوە و بەزۆریش لە ناو جەوانی مێینەدا. ئەو کەســـانەی؛ کە: ئەمجۆرە ترســـەیان هەیە خۆیان دەپارێزن و تێکـــەڵ بە ناو کۆمەڵگا نابن! هەتـــا تەنانەت لە کاتی تێکەڵ بوون یان چوون بۆ دانیشـــتن لەگەل خەڵک ترسێک دایان دەگرێت و تەنانەت جاری واهەیـــە؛ کە: زراویـــان ڕژا بێت (panic attacks) وایـــان لێدێت یان تووشی ڕاڕایی دەبن لە کاتی حالەت و چوون بۆ بارێکی کۆمەڵایەتـــی. بە تەنیا شـــەرم کردن لە چوون بۆ ناو دانیشـــتن و کۆبوونەوەکی کۆمەڵایەتی بەس نییـــە بۆ دیـــاری کردنی ئەوەی؛ کە: ئەو جەوانە تووشـــی ترسی کۆمەڵایەتـــی بـــووە!؟ هەر وەک هەموو جۆرە نەخۆشـــییەکانیدی دەبێـــت؛ ئـــەو تـــرس و خەوفە کاردانـــەوەی تـــەواوی لە ســـەر ئیـــش و کار و خوێنـــدن و ڕایی کردنی کارەکانی هەبێت؛ ئەو کات دەگووترێت کە: نەخۆشی ترسی کۆمەڵایەتی هەیە.

ئەو کەســـانەی؛ کە: ترسی کۆمەڵایەتییـــان هەیـــە لە کاتـــی دروســـت بوونـــی بارودۆخێکـــی کۆمەڵایەتی یەکســـەر دەبەســـترێن و جووڵانەوەیـــان نابێت، وە خۆ لـــە بەرچاوان بە دوور دەگرێت و هیچ قسە ناکات و قەلا قوپی لێدەکات. وە خۆ دەدزێتەوە لە خەڵک، و هەندەک جـــار ڕەفتاری توند و تیژ و قورسی دەبێت. هەرچەندە هەموو ئەو جەوانانەی؛ کە: ئەو نەخۆشـــییەیان هەیە هەست دەکەن؛ کە: حالەتەکەیان زۆر بێتام بووە؛ وە کاردانەوەی لە ســـەر دروست کردووە بەڵام هێشتا خۆی بۆ ناگیرێت و تەنانەت زۆر جار لەگەل ماڵەوەی یان مامۆستایەکەی باس لـــەوە دەکات؛ کە: ئەوە تەواو بێزاری کـــردووە بەڵام لەگەل ئەوەش لە کۆڵی نابێتەوە. ئەوە دەبێت بزانرێت؛ کە: ئەو جۆرە نەخۆشـــانە دەگـــەل ئەوەی؛ کە: خۆیـــان لە نزیک کردنەوە و دانیشـــتن لەگەل خەڵک کـــەم دەکاتەوە بەڵام لە هەمان کاتدا ئەو جۆرە نەخۆشـــییە لە نەخۆشـــی وەکو خوود تەنیایی جوودایە؛ کە: ئەو جۆرە کەســـانە پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئاســـاییان دەبێت لەگەل خەڵکی ناســـراو یان ئەندامی ماڵەوەیان.



سەرچاوە:
Essential Adolescent Medicine, 2006.



خۆراک (Nutrition):

کی تەندروســـت بۆ تاکێکی تەندروســـت، پێکدێت لە: کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری و ئـــاو و خوێیە کانزاییەکان. وە دوو پێکهاتەی گرنگی هەموو خۆراکێکی دروســـت بریتی یە لە (ئاو و خوێی یە کانزاییەکان)؛ کە: بۆ بەجێهێنانی زیندە کارلێکەکان و بۆ لەش بە ســـوودن و پێویســـتن گرنگی تایبەتی خۆیان هەیە و هەموو کات دەبێت مرۆڤەکان کیفایەتی خۆیان و پێویستیان بۆ دابین بکرێت.



خۆراخوێ یە کانزاییەکان

خۆراکە جۆربەجـــۆرەکان بڕی دیاری کراو لە ڕەگەزە کانزایی یە جیاوازەکانیان تێدایە، وە لەش بە بڕی کەم پێویســـتییەتی و لە خۆراکدا دەیخوات. لە گرنگترین ڕەگەزەکانیش:

١. ســـۆدیۆم: توخمی ســـۆدیۆم لە خوێی چێشـــت و سەوزە و میوە هەیە، وە هاوسەنگی ئاو لە لەشـــدا ڕێک دەخات. خێـــرا رووژاندنی ماســـولکەکان و ڕێکخســـتنی لێدانەکانی دڵ؛ لـــە هەوای گەرمدا لەش زیاتر پێویســـتی پێی دەبێت.

٢. پۆتاســـیۆم: خوێی پۆتاسیۆم بە بڕی زۆری لە خۆراکی ڕۆژانەدایە بەتایبەتی ڕووەک، وە کاریگەری لە سەر هاوسەنگ کردنی بڕی ئاو لە لەشـــدا ڕێک دەخات. کاری ماسولکەکان و زیندەپاڵی کاربۆهیدرات و پرۆتینەکانیش ڕێک دەخات.

٣. کالســـیۆم: ســـەرچاوەکەی لە شـــیر و بەرهەمەکانـــی و لە میوە و ســـەوزە هەیە، کاریگەری لە ســـەر دروســـت کردنی خانەکانی لەش و ئێســـک و ددانـــەکان هەیە، لە کرداری خوێن مەییندا بەشـــدارە و ماســـولکەکان هان دەدات و دڵ ئاگادار دەکاتەوە.

٤. فۆســـفۆر: ســـەرچاوەکەی لە گۆشت بەتایبەتـــی گۆشـــتی ماســـی، وە شـــیر و بەرهەمەکانی و پاقلەمەنییەکان هەیە. کاریگەری لە سەر دروســـت کردنی ئێسک، وە زیندە پاڵ کردنی ترسە ئەمینییەکان و ترشە چەورییەکان و شـــەکرەکان و پێکهێنانـــی خانەکانی لەش، کارەکـــەی بە بوونی کالیســـۆم و ڤیتامین (د) ییەوە بەستراوە.

٥. ئاســـن: ســـەرچاوەکەی لـــە گۆشـــت بەتایبەتی لە جگەر، هێلکە و ســـەوزە و پاقلە و میـــوە و هەنگوین. کاریگەری لە پێک هێنانی ماســـولکەکان و هیمۆگلۆبین (دروست کردنی خڕۆکەی ســـووری خوێن)دا بەشـــدارە، کەمی دەبیتە هۆی کەم خوێنی.

٦. یۆد: ســـەرچاوەکەی لە ماسی دەریا و سەوزە و هەندێک جار دەکرێتە خوێی چێشتەوە لە کارگەدا. کاریگەری، ئەوەیە کە: بەشـــداری پێکهاتنی هۆرمۆنی سایرۆکســـین دەکات، کە: ڕژێنـــی دەرەقـــی دەیرژێنێـــت و دەبێتـــە هۆی ڕێکخســـتنی زینـــدە چالاکییەکان لە لەشـــدا. کەمـــی دەبێتە هۆی ئاوســـانی ڕژێنی دەرەقی؛ کە: دەبێتە هۆی نەخۆشـــییەک، پێیدەووترێت: (دەڕاق).

ئاو

ئاو پێویســـتە بۆ ژیان و ڕێژەی لە لەشدا (٦٠%)ی کێشـــی لەشـــە! ئاو لـــە پێکهاتنی خانەکانی لەش و دەرەوەیاندا، وە لە خوێنیشدا هەیـــە و مرۆڤ بـــەردەوام ڕاســـتەوخۆ یان لە شلەکانیتردا، وە یان لە خواردەمەنیتردا دەستی دەکەوێـــت. ئاو گرنگییەکی گـــەورەی هەیە لە فرمانی ئەندامەکانی لەشـــدا، لەگەل میزدا یان بە ئـــارەق کردنەوە یان لەگەل پیســـاییدا یان بەشـــێوەی هەڵم لە کرداری هەناســـەدانەوەدا دەیکاتە دەرێ. ئاو لە ناو لەشـــدا بەڕێژەیەکی دیاری کراو لە ئۆکســـاندنی خۆراکە ماددەکان پێکدێت و لە ســـووڕێکی ڕێکوپێکی نەگۆڕدایە لە لەشـــدا، مرۆڤیش ئەوەندەی ئاو دەخواتەوە لە ڕۆژێکدا یەکســـانە بەو بـــڕەی وونی دەکات، هەندێک نەخۆشـــیش ئەم سووڕە تێک دەدات؛ کە: پێویستی بە پزیشـــکە چارەسەری بکات. هەســـت کردن بە تینوێتی نیشانەی پێویستی مرۆڤە بۆ ئاو، وە پێویستە لە ڕۆژانی گەرمادا و کاتی کار کردنی ماســـولکەیی و لە کاتی تا لێ هاتندا زۆرتر ئاو بخواتەوە.



نووسینی دەرمان لە کاتی دووگیانیدا
MEDICATION DURING PEGNANCY



نووسینی دەرمان لە کاتی دووگیانیدا گرنگی خۆی هەیە، وە هەموو دەم دەبێت لە کاتی نووسینی دەرمان کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە لە سەر کۆرپەکە و دایکەکە لەبەر چاو بگیرێت؛! ئەوە جگە لەوەی؛ کە: هەروەک هەموو جار لە نووسینی دەرمان دەبێت ئەوە بکرێت؛ کە: دەرمانەکە نووسینی سوودی زۆرتر بێت و قازانج و زەرەری بەراورد بخرێتە تای تەرازووەوە و بە لای قازانجەکیدا بێت. یەکێک لە مەترسییەکان لە کاتی نووسینی دەرمان لە کاتی دووگیانیدا، پریتی یە لە دەرکەوتنی نەخۆشییە زگماکییەکان لە کۆرپەکە لە ناو زگی دایکیدا. دەرکەوتنی نەخۆشییە زگماکییەکان و نارێکییە زگماکییەکان بە چەند هۆکارێکەوە بەندە؛ لەوانە: ئامادە باشی بۆماوەیی کۆرپەلە؛ باری تەندروستی و خۆراکی دایکەکە، هەروەها فاکتەری دەوروبەر (ENVIRO-MENTAL)، دەرمانیش بە یەک لە فاکتەر و هۆکارەکانی دەوروبەر ئەژمارد دەکرێت. هەروەها دەرکەوتنی نەخۆشییە بۆماوەییەکان و نارێکییەکان بەندە لە سەر ئەو دەرمانەی؛ کە: دراوە، وە هەتا ماوەی چەند بووە و لە چ قۆناغێکی دووگیانی دراوە.

دوای پیتاندنی هێلکە و لە کاتی چاندنی هێلکەی پیتێنراودا لە ناو منداڵداندا (PRE-IMPLANTATION)، واتە: (یەکەم دوو حەفتە) لەو کاتەدا هێشتا سووڕی خوێنی تەواو لە نێوان کۆرپەکە و دایکی دروست نەبووە، بۆیە: دەرمان هەندە کاردانەوەی لە سەر کۆرپەکە نابێت. لە ماوەی (١٣ — ٥٦) ڕۆژی دوای پیتاندنی هێلکە ئەو ماوەیە؛ کە: ئەندام و ئۆرگانەکانی لەش (وەکو: مێشک، دڵ، پەلەکان) دروست دەبن. لەو ماوەیەدا دابەشبوونی خانەکان ڕوو دەدات، لێرەدا: نووسینی هەموو جۆرە دەرمانێک بەدوور بین. دوای سێ مانگی یەکەم، ئەوا: هەموو ئۆرگانەکان تەواو دروست بوون هەرچەندە ئەندامەکانی زاوزێ و ددان ومێشک بەردەوام دەبن لە دروست بوون؛ ئەو ئۆرگانانە ئەگەری دەرکەوتنی زەرەری دەرمانیان هەر لە سەر هەیە. هەر بۆیە: دانی دەرمان لە دووەم و سێیەم سێ مانگی دووگیانی لەوانەیە کاردانەوەی لە سەر گەشە و گەورە بوونی کۆرپەکە دەبێت و زیانی لە سەر شانەکانی کۆرپەکە دەبێت. دەرمان؛ کە: لە دوا دوایی سێیەم سێ مانگی دووگیانی بدرێت یان لە کاتی منداڵ بوون بدرێت؛ ئەوا: کاردانەوەی لە سەر منداڵەکە لە مەلۆتکەیی دەبێت.

زۆربەی دەرمانەکان لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی لە ڕێگای وویڵداشەوە دەگوازرێتەوە بە کرداری دەڵاندن، وە کاردانەوە و زەرەر لە سەر کۆرپەکە دروست دەکات. هەموو دەرمانەکان دەبێت لە کاتی دووگیانی، وە بەتایبەت لە یەکەم سی مانگی دووگیانی لە دایک بە دوور بکرێت، مەگەر ئەوە نەبێت؛ کە: دەرمانەکە زۆر پێویست بێت، وە هەروەها قازانجی دەرمانەکە لە زەرەر و زیانەکانی زیاتر بێت. ئەگەر دەرمان پێویست بوو، ئەوا: کیهە دەرمان کەمترین زەرەر و زیانی هەیە و سەلامەتە، وە زۆر بەکار هاتووە؛ ئەوا: ئەو دەرمانە بەکار دێت. کە دەرمانەکەش نووسرا؛ ئەوا: بۆ ماوەکی کاتی دەبێت و ماوەکەی دیاری کراو دەبێت و ئەو ماوەیە دەبێت؛ کە: پێویستە. وە هەروەها بە کەمترین جەمی دەرمانەکە دەبێت، وە کەمترین بڕ و جەم دەبێت؛ کە: وەکو چارەسەر بێت. هەموو ئەو پزیشکانەی؛ کە: دەرمان بۆ ژنان لە کاتی تەمەنی زگ و زا دەنووسن؛ ئەوا: دەبێت چەند خاڵێکیان لەبەر چاو بێت؛ لەوانە:

١. ئەگەری دووگیان بوونی ژنەکە؛ کە: ڕاستە ئەو ژنە دووگیان نییە بەڵام ئەگەری دووگیان بوونی هەیە چونکە لە تەمەنی زگ و زا دایە، وە لەوانەیە لە ماوەی خواردنی ئەو دەرمانە ژنەکە دووگیان ببێت.

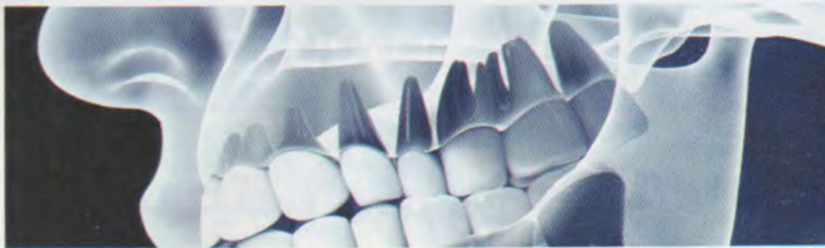
٢. هەتا چەند ئەگەری ئەوە هەیە؛ کە: ژنە دووگیانەکە دەرمان بخوات لە کاتی دووگیانیدا.

٣. دووگیانی کاردانەوەی تەواوی لە سەر کردارە فەسلەجییەکانی ناو لەشی ژنی دووگیان هەیە، هەر بۆیە: میتابۆلیزم و مژتن و بڵاو بوونەوەی دەرمان لە ناو لەشی دایکەکە گۆڕانی بە سەر دادێت، وە جوودا دەبێت. وە ئەوە کار لە ئیشی دەرمانەکە و کاردانەوەکانی دەکات لە ناو لەسی ژنە دووگیانەکە.

سەرچاوە:

IRAQI DRUG GUIDE. 1990.





کاریگەری داوودەرمان لەسەر پووک و تەندروستی ناو دەم

د.شاهیدە ڕەسووڵ حسێن/ پزیشکی ددان

کاریگەری داوودەرمان لە سەر تەندروستی نـــاو دەم و ددانـــەکان؛ دەکرێـــت بـــە چەنـــد جۆرێکەوە:

ا. ئـــەو داوودەرمانانـــەی کە ترشـــی (PH) و پێکهاتەی (پلاک) و (بەرگی بەکتریا) دەگۆڕێت: هەندێک داوودەرمان کاریگەری دەکاتە سەر ترشی و پێکهاتەی پلاک، کە: دەبێتە هۆی زیـــان پێگەیاندنـــی دەم و ددان. بـــۆ نموونە: شەکر لە پێکهاتەی هەندێک جۆر داوودەرمانە، وەکو: شـــەرابی کۆخە (کۆکە) و دەرمانی دژە ترشی و ئەو دەرمانانەی؛ کە: دەجووڕێن..هتد. وا دەکات؛ کە: ددان تووشـــی کلۆری بێت، وە تووشی هەڵئاوسانی پووک بێت.

ب. هەندێک داوودەرمان کار دەکاتە سەر گۆڕانی ترشـــی (PH)ی لیک و کەمکردنەوەی دەردانی لیک! بۆ نموونە: هەندێک لەو دەرمانانەی؛ کـــە: بـــۆ چارەســـەری نەخۆشـــی دڵ و شەکرە و بەرزی فشاری خوێن و ..هتد.

پزیشکی ددان دەبێت بزانـــێ هۆکاری ووشـــک بوونـــی نـــاو دەم چییە؟ چونکە هەندێک جار تەنها داوودەرمـــان وا نـــاکات نەخـــۆش دەمی ووشـــک بێـــت بەڵکـــو هەندێـــک جۆری نەخۆشـــی، وەک: بەدخۆراکی و نەخۆشـــی ڕژێنەکانـــی دەوری دەم و چـــاو و فشـــاری دەروونی..هتد. بە پێی جۆری ووشک بوونەوەکە چارەســـەری پێویست بۆ نەخۆشی بکات چونکە ووشـــکبوونی ناو دەم دەبێتە هۆی کلۆر بوونی ددان و هەڵئاوســـانی پووک و کول بوونی زمان و دەم.

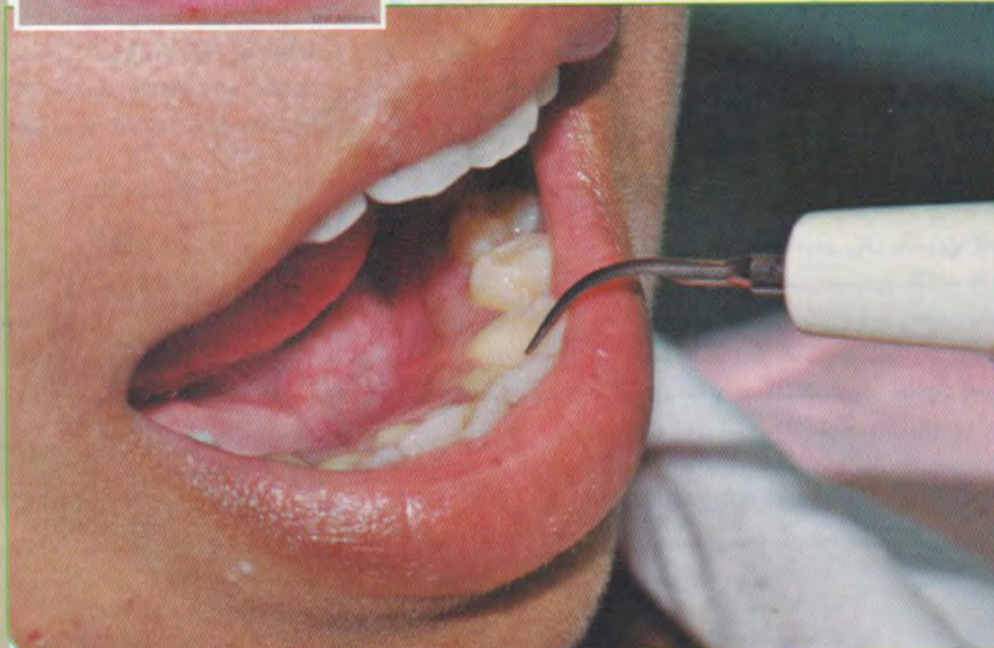
ت. کاریگەری لە ســـەر گۆڕانی تامی ناو دەم: هەندێـــک داوودەرمان هەیە، وا دەکات کە تامی دەم بگۆڕێت؛ وەکو: تامی کانزای لێ بێت، وەکو: هەندێـــک دەرمان بۆ چارەســـەر کردنی هەوکردنەکان (التهابات)ی ناو لەش.

پ. هەندێـــک جـــۆر داو و دەرمـــان کار دەکاتە سەر گۆڕینی ڕەنگی پووک و ناو دەم، بۆ نموونە: پـــڕ کردنەوەی ددان بە پلاتین هەندێک جار وا دەکات؛ کە: ناوپۆشی ناو دەم بە پلاتین بکووترێ .(amalgam tatto) وە دەرمانی تێتراسایکلین دەبێتە هۆی ڕەش کردنی پووک لە هەندێک نەخۆشدا.

ج. هەندێـــک داوودەرمـــان هەیە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پووک، وەکو: ئەو دەرمانانەی بۆ چارەســـەری نەخۆشی گەشـــکە و نەخۆشی گواســـتنەوەی گورچیلـــە و هەندێـــک دەرمان بـــۆ چارەســـەر کردنی بـــەرزی پاڵەپەســـتۆی خوێـــن بەکار دێت. لـــەو دەرمانانە، بۆ نموونە: (فینیتۆین، نیفیدیپیـــن، ڤێراپامیل، دێلتیازیم، .. هتد). ئەگەر بێت و نەخۆشـــی دەمی پاک و خاوێن ڕابگیرێت ڕۆژانە، ئەوا: کەمتر تووشی ئەم حاڵەتانە دەبێت.

ح. هەندێک داوودەرمان هەیە کاریگەری دەکاتە ســـەر ئێسکی شەویلاگ، وەکو: هەندێک جۆر دەرمانی؛ وەکـــو؛ فینیتۆین، کاربامازپین، پرای مۆدۆن، فینۆبارپیتۆن.





تەندروستی ئافرەتان:

نەدیتنی سووڕی مانگانە Amenorrhea

نەدیتنی سووڕی مانگانە؛ واتە: دیار نەمان و نەدیتنی هاتنی خوێن لە کاتی سووڕی مانگانەدا، کە: هەموو ئافرەتێک کە لە ناو تەمەنی زا و زێدایە؛ ئەوا: مانگانە سووڕی مانگانەی هەیە. نەدیتن و نەبوونی سووڕی مانگانە لە کاتی دووگیانی و شیردانی سروشتی، ئەوا: دیاردەیەکی ئاساییە و فەسلەجی ڕوو دەدات.

هۆکارەکانی: بەگوێرەی حالەت و هۆکاری دروست بوونی نەدیتنی سووڕی مانگانە، نەدیتنی سووڕی مانگانە دەگۆڕێت. لەوانە:

١. فەسلەجی: لە کاتی دووگیانی و شیردانی سروشتی نەدیتنی سووڕی مانگانە بارێکی ئاساییە و نەخۆشی نییە!

٢. نەخۆشی: کە نەدیتنی سووڕی مانگانە بە دوو جۆرەوە دەبێت؛ لەوانە:

ا. سەرەتایی (Primary): بەو کچانە دەگوترێت؛ کە: تەمەنیان گەیشتووە بە (١٦) ساڵ و هێشتا سووڕی مانگانەی نەدیتووە، وە سووڕی مانگانەی دیار نییە.

ب. هۆکاری : (Secondary) بریتی یە لە نەدیتنی سووڕی مانگانە لە ئافرەتێک بۆ ماوەی شەش مانگ؛ کە: لەوەو پێش سووڕی مانگانەی ڕێک بووە، وە نە دووگیانە و نەمنداڵی شیردەری هەیە و تەمەنی لە تەمەنی بێئومێدی نزیک نەبووەتەوە.

لە هەموو حالەتەکان گرفتەکە سووڕی مانگانە نییە؛ بەڵکو ئەگەر نەدیتنی سووڕی مانگانە بۆ ماوەیەکی زۆر ماوە؛ ئەوا: دەبێت چارەسەر بکرێت. ئەمەش چونکە بە تێپەڕ بوونی کات؛ نەدیتنی سووڕی مانگانە و نەبوونی هێلکەدانان دەبێتە هۆی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین)، کە: ئەمەش کاردانەوەی لە جەستەی لەشی ئافرەتەکە دەبێت، وە ئافرەتەکە تووشی شاشبوونی ئێسقانەکان دەبێت (osteo-porosis)، کە: بە زۆری لە ئافرەتان لە دوای نەمانی سووڕی مانگانە و تەمەنی بێئومێدی ڕوو دەدات بەڵام ئەگەر ئافرەتەکە ماوەی زۆر سووڕی مانگانەی نەدیت؛ ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بەو حالەتە هەیە و لە ئەنجامدا ئەگەری تووشبوونی بە شکانی ئێسقانەکان هەیە. هەروەها نەدیتنی سووڕی مانگانە کار لە سەر ئەگەری منداڵ بوونی ژنان دەکات، وە ئەگەری منداڵ بوونیان کەم دەکاتەوە و تووشی نەزۆکی (infertility) دەکات، هەر چەند ئەمە ئەوە ناگەیەنێت، کە: ژنێک سووڕی مانگانەی نەبینێت مانای ئەوە نییە منداڵی نابێت! وە یان مادام سووڕی مانگانەی نەدیتووە و دەرمانی دژە منداڵ بوون بەکار نەهێنێت؛ لەو ژنانە کە نایانەوێت منداڵیان ببێت چونکە هەرچەند ژنەکە سووڕی مانگانەی نەدیتووە بەڵام لەوانەی دووگیان ببێت.

* کێ ئەگەری تووشبوونی بە نەدیتنی سووڕی مانگانە هەیە؟

١. نەدیتنی سووڕی مانگانەی سەرەتایی : (Primary) هەموو دەم نەدیتنی سووڕی مانگانەی سەرەتایی بە هۆی درەنگ کەوتنی قۆناغی باڵق بوونەوە دەبێت؛ کە: بە هۆی هۆکاری دەروویەر یان هۆکاری بۆماوەییەوە بێت کەسەکە درەنگ دەچێتە ناو قۆناغی خۆناسین و باڵقبوون. هەندەک جار، کچان بە هۆی تووشبوونیان بە نەدیتنی سووڕی مانگانە بە هۆی بوونی پشێوی (STRESS) یان وەرشی قورسەوە دەبێت! یان کاتەک کچەکە تووشی دڕنۆنگی لە خۆراک دەبێت (Anorexia)، کە: (حالەتێکە تووشی کچان دەبێت؛ کە: بە هۆی ترسی لە قەڵەو بوون و زیاد بوونی کێشی لەشی هیچ خۆراک ناخوات یان خۆی دەڕشێنێتەوە، ئەمەش بەشێوەیەکی بەرچاو کێشی لەشی دادەبەزێت و بە هۆی کەم بوونی ڕێژەی چەوری ناو لەشی. زۆربەی ئافرەتان لەشیان لە (٢٤%) لە چەوری و (٧٦%) شانەیدی پێکدێت! ئەگەر ڕێژەی چەوری کەم بووەوە بۆ (١٥ – ٢٢%)، هەر وەک ئەوەی پێش باڵقبوون، ئەوا: سووڕی مانگانە ڕوو نادات. زۆر دەگمەن، نەدیتنی سووڕی مانگانە بە هۆی هەندەک حالەتی زگماکی ڕوو دەدات، هەر وەک توونـد و قایمی پەردەی کچێنی (Hymen)، کە: دەبێتە هۆ گلدانەوەی خوێنی سووڕی مانگانە و نەهاتنە خوارەوەی خوێنەکە و نەدیتنی سووڕی مانگانە. هەندەک جاریش، نەدیتنی سووڕی مانگانەی سەرەتایی بە هۆی دیاردەی؛ وەکو: ملە هێسە (Turner Syndrome) یان بە هۆی دیاردەی (Testicular Feminiza-tion Syndrome) یان بە هۆی نەخۆشییەکانی زێر مێشکە ڕژێن یان شێرپەنجە یان نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی یان ڕژێنەکانی سەر گورچیلە.





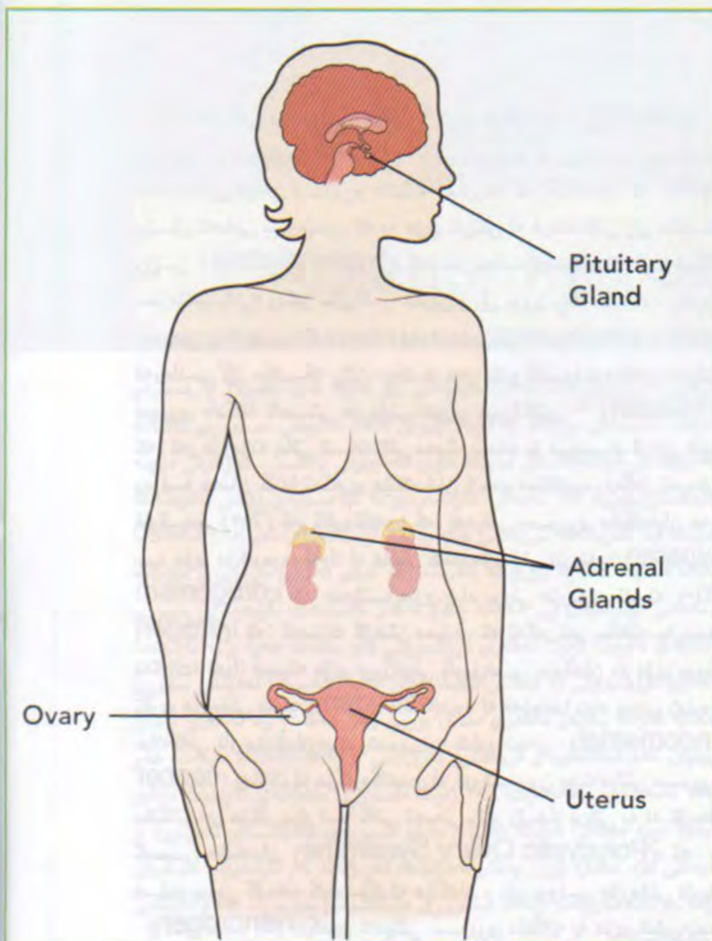
۲. نەدیتنی سووڕی مانگانە بە هۆی هۆکارەوە : (Secondary)
نەدیتنی سووڕی مانگانە و کەم دیتنی زۆر باوە لە یەکەم سێ ساڵی سەرەتایی دیتنی سووڕی مانگانە؛ هەروەها ئەو ساڵانەی؛ کە: دەکەونە پێش تەمەنی بێئومێدی. کە بە هۆی ناڕێکی لە فرمانەکانی ژێر مێشکە ڕژێن (hypothalamus)؛ کە: ئەو بەشەی مێشکە کە فرمانە سەرەتاییەکانی؛ وەکو: خۆراک و خەوتن و زۆر بوون ڕێک دەخات). پشێوی دەروونی و نەخۆشییەکان دەبنە هۆی تووشبوونی ئافرەتان بە هۆی تێکدانی فەرمانی ژێر مێشکە ڕژێن. یەک لە هەر پێنج ئافرەت دەگەل نەدیتنی سووڕی مانگانە ئاستی هۆرمۆنی شیری (پرۆلاکتین = Prolactin؛ کە: ئەو هۆرمۆنە هانی شانەکانی مەمک دەدات بۆ دروست کردنی شیر؛ وە لە هەمان کاتدا ئەگەری هێلکەدانان کەم دەکاتەوە. لەگەل ئەوەش، نزیکەی (٥٠%) ئەو ئافرەتانەی؛ کە: نەدیتنی سووڕی مانگانەیان هەیە بە هۆی هۆکارەوە، ئەوا: لە هەمان کاتدا هۆرمۆنی نێرینە (hyperan-drogenism)؛ کە: دەبێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی نێرینە (an-drogen)؛ کە: کەسەکە گۆشتن دەبێت. کە ئەگەر ئەو حالەتە چارەسەر نەکرێت؛ ئەوا: دەبیتە هۆی وورژاندنی ناوپۆشی منداڵدان بە هۆی بوونی زۆری هۆرمۆنی مێینە (estrogen)، وە لە ئەنجامدا زیاد بوونی ژمارەی خانەکانی ناو منداڵدان و تووشبوون بە شێرپەنجەی (endometrial cancer) یەکێک لە هۆکارەکانیدی لە تووشبوون بە نەدیتنی سووڕی مانگانەی هۆکار دیار لە کاتی تەمەنی زا و زێدا، بریتی یە لە کۆمەڵە کیسی هێلکەدان (Polycystic Ovary Syndrome)، کە: بە هۆی بوونی کۆمەڵە کیسێک لە هێلکدان و زۆر بوونی هۆرمۆنی نێرینە (androgen). دەگمەن نەدیتنی سووڕی مانگانە بە هۆی شێرپەنجە، تیشک، وە بوونی گۆشت پارە لە ناو منداڵدان. حالەتی زۆریدی دەبێتە هۆی تووشبوونی ئافرەتان بە نەدیتنی سووڕی مانگانە، وە بەتایبەت لەو ژنانەی کە تازە زگیان کردووە و شیری خۆیان نادەن بە کۆرپەکەیان؛ کە: ژێر مێشە ڕژێن هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین) کەم ناکاتەوە؛ هەر بۆیە: تووشی نەدیتنی سووڕی مانگانە دەبێت. هەندەک جار بە هۆی دیاردەی مردنی بەشێک لە ژێر مێشکە ڕژێن بە هۆی زۆر خوێن لەبەرچوون لە کاتی بوونی منداڵ؛ کە: بە (دیاردەی شیهان = Sheehan Syndrome) هەر چەند لە هەنووکەدا بە هۆی چاودێری و چارەسەری تەواو و هەنووکەیی کاتی ژن لە کاتی منداڵ بوون تووشی خوێنبەر بوون نابن، وە زوو چارەسەر دەکرێن.

- **پشکنینەکان:** بەگوێرەی جۆری نەدیتنی سووڕی مانگانەکە،

۱. نەدیتنی سووڕی مانگانەی سەرەتایی: هەموو کات هیچ پشکنینێکی ناوێت! هەتا کچەکە تەمەنی دەگاتە تەمەنی هەژدە ساڵی، وە بەتایبەت ئەگەر کچەکە نیشانەکانیدی باڵقبوونی هەبوو؛ وەکو: هاتنی بنی مەمک، هاتنی مووی بنهەنگڵ.. هتد. لەو بارانەدا؛ کچەکە دڵنیا دەکرێتەوە و هیچ چارەسەری نادرێت مەگەر کچەکە لە لایەن پزیشکەوە بپشکنرێت بۆ دڵنیا بوون لەوەی هیچ ناڕێکی بۆماوەیی نییە! وە یان تیشکی تەندوورپی یان موگناتیسی بۆ کچەکە بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت؛ کە: نەوەک گرێیەک یان شێرپەنجەیەکی لە ژێر مێشکە ڕژێن هەبێت. خۆ ئەگەر کچەکە تەمەنی هەژدە ساڵی ڕەتدا، وە هیچ سووڕی مانگانەی نەدیت؛ ئەوا: لەو کاتەدا پزیشک پشکنینی زۆرتر بۆ کچەکە دەکات.

۲. نەدیتنی سووڕی مانگانەی بە هۆکار: لێرەدا؛ دەبێت پزیشک لەوە دڵنیا بێت؛ کە: ژنەکە دووگیان نییە؛ وە یان تەمەنی لە تەمەنی بێئومێدی نزیک نەبوو بێتەوە. دوای ئەوە، پزیشکەکە چیرۆکی تەواوی لە نەخۆشەکە وەردەگرێت، وە هەندێک پشکنینی بە دەستی حەوز دەکرێت و هەروەها پشکنینی هۆرمۆنی بۆ دەکرێت بۆ زانینی ئەوەی؛ کە: ئیشی هێلکەدانەکان تەواو کار دەکات. دوای کردنی پشکنینەکان بۆ زانینی کار کردنی هێلکەدان و منداڵدان، ئەوا: پرۆگیسترۆن بدرێت بۆ ماوەی پێنج





ڕۆژ بۆ زانینی خوێن دیتن (withdrawal bleeding) ڕوو دەدات دوای وەستانی دەرمانی پرۆجیسترۆن. لە هەمان کاتدا، ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین (هۆرمۆنی مێینە) دەگەل زانینی چارتی پلەی گەرمی لەش (زانینی پلەی گەرمی لەش لە کاتی خەوڕابوون، وە بەراورد کردنی و زانینی) یان پسکنین بۆ زانینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە ناو خوێندا. ەوە جگە لە پشکنینێتر بۆ زیاد بوونی هۆرمۆنی نێرینە (hyperan-drogenism) یان پشکنینەکانی غودەی دەرەقی، پزیشک لەوانەشە داوای پشکنینی سۆنار و پشکنینی کرۆمۆسۆم یان تیشکی تەندووری یان تیشکی موگناتیسی بکات. هەروەها بەشێوەیەکی گشتی هەر ئافرەتێک؛ کە: سووڕی مانگانەی نارێک بێت (menstrual irregularities)، ئەوا: دەبێت پشکنین بۆ زانینی ئاستی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین) لە ناو خوێندا بکات. ئەو هۆرمۆنە بە خواردن و خەم و پشێوی دەروونی و پشکنینی مەمک (breast exam) زیاد دەکات، وە ئەگەر دەرئەنجامەکەی زیاد بوو؛ ئەوا: دەبێت پشکنینەکە جارێکیدی دووبارە بکرێتەوە لە کاتی خوورینیدا، وە ئەگەر هەر ڕێژەکەی بەرز بوو؛ ئەوا: ئەو کات پشکنینی تیشکی موگناتیسی مێشک (MRI) دەبێت بکات.

- **چارەسەر:** هەموو دەم نەدیتنی سووڕی مانگانە پێویستی بە چارەسەر نییە! وە چارەسەری ناوێت. دۆزینەوەی هۆکاری نەدیتنی سووڕی مانگانە (زۆر وەرزش کردن یان نەخۆشییەکی خواردن) یان هەر نەخۆشییەک هەموو دەم لەخۆیەوە دووبارە خوێن دەبینێتەوە بە نەمان و لابردنی هۆکارەکە. ئەو ژنانەی؛ کە: دوای زگ کردن یان منداڵ بوون سووڕی مانگانە نابینن؛ ئەوا: لە خۆوە خۆ ڕێک دەخەنەوە و دەکەونەوە ناو سووڕی مانگانە. ئەگەر نەدیتنی سووڕی مانگانەکە ماوەی شەش مانگی خایاند؛ ئەوا: پزیشک دەرمانی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) بۆ ئافرەتەکە دەنووسێت بۆ دوور بوونی لە نەخۆشی شاشبوونی ئێسقانەکان، وە دەرمانی مەنعی منداڵ (کە: هۆرمۆنی ئیسترۆجینی تێدایە)، ئەوا: باشترین دەرمانە. هەروەها کالسیۆم دەدرێت، هەتا ئەگەر هۆرمۆنی مێینەش نەدرێت. ئەو ژنانەی؛ کە: حەز بە بوونی منداڵ و زگ کردن دەکەن، ئەوا: ئەو دەرمانانەیان دەدرێتێ؛ کە: هانی هێلکەدانان دەکەن. زۆر جار دەبینین؛ کە: دەرمانی گیایی و چارەسەری سروشتی بۆ چارەسەری نەدیتنی سووڕی مانگانە دەنووسرێت و بەکار دەبردرێت بەڵام ئەو جۆرە دەرمانانە هیچ سوودیان نییە؛ وە تەنانەت کاردانەوەی لاوەکی زۆریان هەیە و هیچ مفایان نییە.

- **خۆپاراستن:** ئافرەتان دەتوانن لە نەدیتنی سووڕی مانگانە خۆ دوور بگرن؛ بەوەی کە: دوور بن لە وەرزشی توند و زۆر، پارێزگاری کردن لە کێشی لەشییان و نەهێشتنی قەڵەو بوون، هەروەها دوور بوون لە خەم و پشێوی دەروونی و ئەو هۆکارانەی؛ کە: دەبنە هۆی ئەوەی کە سووڕی مانگانە نەبینرێت. هەرچی ئەو حالەتانەن؛ کە: بە هۆی هۆکاری دیاری کراوەوە ڕوو دەدەن، ئەوا: ناتوانرێت خۆی لێی دوور بگرن؛ وە نەهێشترێت؛ کە: نەدیتنی سووڕی مانگانە (Amenorrhea) ڕوو بدات. لەو بارانەی؛ کە: بە هۆی هۆکاری دیاری کراوەوە ڕوو دەدات، ئەوا: هیچ هەنگاو و بارێکی دیاری کراو نییە؛ کە: پیادە بکرێت بۆ دوور بوون لە تووشبوون بە نەدیتنی سووڕی مانگانە.

- **سەرچاوە:**

The Harvard Guide To Womens Health, Carlson, Karen J, 1996.



تەندروستی وەرزشی:

وەرزش و هەندێک نەخۆشی

تەندروستی؛ کە: لە لایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بەوە پێناس دەکرێت؛ کە: بریتی یە لە دروست بوون و پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ نەک دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی! هەر بۆیە: مەرج نییە هەموو ئەوانەی؛ کە: وەرزش دەکەن و یاریزانن تەواو ساغ بن و هیچ نەخۆشییەکیان نەبێت؟! زۆر لە یاریزانان نەخۆشیەکی دیاری کراویان هەیە؛ وە وەرزش دەکەن. لە نەخۆشییە باوەکان، ئەمانەن:

ا. نەخۆشی خووداری :(Epilepsy) زۆر لەو وەرزشەوانانەی؛ کە: نەخۆشی خووداری (فێ)یان هەیە؛ ئەوا: دەتوانن لە زۆربەی وەرزش و یارییەکان بەژداری بکەن بەمەرجێک نەخۆشی خووداریيەکەی کۆنترۆل و بەر زەفت بکرێت، ئەو کات بەژداری کردن و یاری کردنی لە یارییەکە ئاسایی دەکەوێت. هەندێک حالەت دەمێنێتەوە؛ کە: مەترسیدارە و دەبێت لە لایەن پزیشک و یاریزانەکەوە تاوتوێ بکرێت و ئەگەرەکان ڕوون بکرێتەوە، وە ئەگەر یاری بکات مەترسییەکان بۆ یاریزانەکە بگووترێت. لەو وەرزشانەی؛ کە: پێویستە کەسێک خووداری (فێ)ی هەبێت بە بێ ڕاوێژی پزیشکی وەرزشی بەژدار نەبێت و یاری نەکات؛ وەکو: یاری مەلەوانی، وەرزشی شوێنە بەرزەکان (یاری پەڕەشووت، شاخەوانی، جمناستیک. هتد) دەبێت حالەتی یاریزانەکە بزانرێت و دڵنیا بکرێت لەوەی؛ کە: هیچیتر نۆبەت و نۆرەی خووی بۆ نایەت؛ ئەو کات یاریزانەکە بەژداری یاری بکات. نەبینراوە؛ کە: یاری لەشجوانی و یاری بەرز کردنەوەی قورسایی ببێتە هۆی بۆ هاتنی نۆبەتی گەشکە، وە ئەگەری خوو زیاد بکات، هەر بۆیە: یاریزان دەتوانێت بەژداری ئەم یارییانە بکات.

ب. نەخۆشییەکانی دڵ :(Cardiovascular Conditions)

بەگوێرەی ڕێبەری (٣٦)ی کۆنفرانسی بیسادا؛ کە: ڕێنمایی بۆ بەژداری کردنی ئەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشییەکانی دڵییان هەیە هاتووە؛ کە: وەرزشەکان بەگوێرەی ئەو توانایەی وەرزشەوانەکە تیایدا سەرفی دەکات؛ دەکرێت: بەگوێرەی پێوان و دینامیکی پێویست و توانای زۆر پۆلێن دەکرێت. بۆ نموونە: یاریزانێک؛ کە: نەخۆشی تەهەدولی زمانەی دڵی هەیە؛ ئەوا: ئەگەر یاریزانەکە پێشتر بوورانەوەی نەبوو بێت؛ وە لە خانەوادەکەی مردنی لە ناکاوی نەبوو بێت بە هۆی تەهەدولی زمانەی دڵ، وە یان نارێکی لە لێدانەکانی دڵی (supraventricular tachycardia or complex ventricular arrhythmia)، یان تەهدولی زمانەی دڵی زۆر توند نەبووبێت یان تووشی شەپرە لێدان (embolic) نەبوو بیت؛ ئەوا: ئەو یاریزانە ئاساییە؛ کە: بەژداری هەموو جۆرە وەرزش و یارییەک بکات. بەڵام یاریزانێک؛ کە: نەخۆشی تەهەدولی زمانەی دڵی هەبێت و هەر یەک لەوانەی لە سەرەوە باسکرا هەی بوو بێت؛ ئەوا: دەبێت هۆشداری بدرێت بەو یاریزانە و بەگوێرەی ڕێنماییەکان لە گرووپی (IA) دابنرێت بەگوێرەی ڕێنماییەکان؛ وە لەو وەرزش و یارییانەی؛ کە: بۆی دیاری دەکرێت بەژداری نەکات.

ت. نەخۆشییەکانی خوێن :(Hematologic Disorders)

١. هیمۆفیلیا :(Hemophilia) ئەو یاریزان و یاریکەرەی؛ کە: نەخۆشی هیمۆفیلیای هەیە؛ ئەوا: دەبێت لەو وەرزشانەی؛ کە:» بەریەکەوتن و کەوتنی تیادایە خۆی بە دوور بگرێت؛ وە نابێت لە هەموو یاری و وەرزش کردنێک بەژدار بێت. ئەو یاریزانەی؛ کە: نەخۆشی (ڤۆن وویلبراند Von Willebrand=)یان هەیە و نەخۆشییەکەیان کۆنترۆڵ کراوە؛ ئەوا: لە هەموو یارییەکان دەتوانێت بەژدار بێت و یاری بکات.

٢. کەمخوێنی شێوە داسی :(Sickle Cell Anaemia) ئەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشی کەمخوێنی شێوە داسییان هەیە؛ ئەوا: دەبێت لە کاتی یاری کردن زۆر ئاو بخواتەوە و لە دەم ووشک بوون و تینوویەتی بەدوور بێت؛ وە لەو وەرزانە بەژدار نەبێت؛ کە: تووشی ووشکبوونەوەی دەکات. هەر بۆیە: نابێت لە هەموو جۆرە وەرزشێک بەژدار بێت؛ وە لە کەش و هەوای زۆر گەرم یان زۆر سارد و لە شوێنی بەرز لە ئاستی ڕووی دەریاوە وەرزش نەکات. ئەمەش چونکە ئەگەر یاریزانەکە بەژداری لەو جۆرە یارییانە کرد؛ کە: بە توانای زۆری هەیە؛ وە شەکەتی زۆرە و یاریزانەکە تەواو ماندوو دەبێت؛ ئەوا: یاریزانەکە ئەگەری تووشبوونی بە ترشبوونی خوێن (lactic acidosis) و کەمی هەوا (hypoxemia) هەیە لە



ئەنجامدا تێکچوونی شێوەی خڕۆکە سوورەکان بۆ شێوەی داسی. لەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشی کەمخوێنی شێوە داسییان هەیە؛ ئەوا: تەندروستی گشتی یاریزانەکە و بوونی ماک و ئاڵۆزییەکان زۆر گرنگە بۆ هەڵسەنگاندنی توانای یاریزانەکە لە بەژداری کردنی لە یاری و وەرزش کردنەکە.

٣. کەمخوێنی (Anaemia): هەرچی ئەو یاریزانانەن؛ کە: نەخۆشی کەمخوێنییان هەیە، ئەوا: ئەو جۆرە یاریزانانە توانای یاری کردنییان نییە! هەر بۆیە: هەر یاریزانەک دەبێت بە تەنیا بەدوا داچوون و هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت و بزانرێت نەخۆشی کەمخوێنیەکەی هەتا چەند کاردانەوەی لە سەر توانای یاری کردنەکەی کردووە؛ ئەو کات ڕێگا بدرێت؛ کە: بەژداری یاری بکات یان نەکات.

پ. نەخۆشی شەکرە (Diabetes Mellitus): زۆربەی ئەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشی شەکرەیان هەیە؛ ئەوا: ئەو جۆرەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، کە: بە شەکرەی منداڵان یان شەکرەی جۆری یەک ناوزەد دەکرێت. بە تەواو بەرزەفت کردن و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی شەکرەکە، وە هەروەها زیاد کردنی هۆشیاری دروستی لای یاریزانەکە و بەرپرسانی تیپە وەرزشییەکە، ئەو کات: ئەو یاریزانە توانای بەژداری کردنی لە زۆربەی یارییەکاندا هەیە.

ج. نەخۆشییە هەوکردنەکان (Infectious Diseases):

١. نەخۆشی هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕشتەی هەناسەدان (Acute viral upper respiratory infections): هەموو جار؛ ئەو یاریزانانەی کە تووشی سەرما بوون بوون؛ ئەوا: مەترسییان لە سەر هەیە، ئەمەش نەوەک تووشی هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ بێن؛ وە دواتر لێدانەکانی دڵی ناڕێک بێت و دوایی تووشی مردن بێت. هەر بۆیە: ئەو یاریزانانەی؛ کە تووشی سەرمان بوون (URTI) بوون؛ ئەوا: ئەگەر نیشانەیدی، وەکو: (تا، داهێزران، سەرئێشان، نیشانەیتر) نەبوو ئەو یاریزانە دەتوانێت یاری بکات بەڵام ئەگەر ئەو نیشانانەی لەگەل سەرما بوونەکە هەبوو؛ ئەوا: ڕێگای پێنادرێت بەژداری یاری بکات.

٢. نەخۆشی ماچ (infectious mononucleosis): کە نەخۆشەکە لەگەل نیشانەکانی سەرما بوون؛ نیشانەیدی وەکو: گەورە بوونی فاتەڕەشەی دەبێت، هەر بۆیە: دەبێت هەتا نەخۆشییەکی چاک دەبێتەوە یاریزانەکە خۆی دوور بگرێت لە وەرزش کردن و بەژداری کردن لە یاری، کە: نزیکەی یەک مانگی دەوێت.



٣. نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ بۆری (ب): ئەگەر یاریزانەکە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگی جۆری (ب) هەبوو؛ ئەوا: دەبێت لە کاتی توند و لە ناکاوی نەخۆشییەکە ئەو یاریزانە بەژداری یارییەکە نەکات، وە ئاگای لەخۆی هەبێت. ئەوەش باس بکرێت؛ کە: دەبێت هەموو یاریزانێک پێشگیرییە سەرەتاییەکان و کوتانەکانی بۆ خۆپاراستن لەو نەخۆشییانە بۆ بکرێت؛ کە: بەڕێگای خوێن دەگوازرێتەوە! هەر بۆیە: هەموو یاریزانێک دەبێت کوتان و ماکووتەکانی بۆ بکرێت بەتایبەت ماکوتەی (گوزاز، ماکووتەی سێیانی {سورێژە، سورێژەی ئەڵمانی، ملەخڕە}، وە ماکووتەی دژی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگی جۆری (ب) بۆ بکرێت.

٤. نەخۆشی هەوکردنی قورگ (acute streptococcal phyrngitis): کە بە هۆی بەکتریاوە تووشی مرۆڤ دێت؛ ئەوا: دوای (٢٤) کاتژمێر لە وەرگرتنی دژە زیندەگی وەک چارەسەر؛ دەتوانێت بەژاری لە یاری و وەرزش کردن بکەن.

٥. نەخۆشی هەوکردنەکانی پێست (Skin Diseases): ئەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشی ڤایرۆسی هێشوویی (herpes)، بالووکە، گوورووپی (scabies)، وە خوریکە، ئەوا: ئەو یاریزانانە هەتا چاک دەبنەوە و نەخۆشییەکە توانای تەنینەوەی نەمێنێت، نابێت بەژداری لە یاری کردن بکەن. ئەو یاریزانانەی؛ کە: تووشی هەوکردنی کەڕوویی (fungal infections) بووە؛ ئەوا: دەبێت هەوکردنەکە چارەسەر بکرێت؛ ئەو کات یاری بکات. هەرچی ئەو یاریزانانەن؛ کە: (نەخۆشی سیل) یان هەیە، ئەوا: هەتا نەخۆشییەکەی توانانی تەنینەوە هەیە نابێت بەژداری یاری بکات. تەندروستی یاریزانەکە گرنگە؛ وە هەروەها دوای وەرگرتنی چارەسەری ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی سیل کەم دەبێتەوە.



ح. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەردان و زگ (Abdomen):



and Genito – Urinary Conditions)

١. نەخۆشـی فتـق (hernia): ئـەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشی فتقیان هەیە بەڵام فتقەکەیان ماکی نییە، وە گەورە نییە؛ ئەوا: دەتوانن لە یاری کـردن بـەژدار ببن. هەرچی ئەوانەن؛ کە: فتقەکەیان گەورە ئەوا ئەگەری بریندار بوونی فتقەکەیـان کەمە، وە دوای وەرگرتنـی ڕاوێژ دەتوانی بەژداری یاری بکات. ئـەو یاریزانانەی؛ کە: یەک گونیان هەیـە؛ ئەوا: ڕێگایان دەدرێت لە هەموو وەرزشـەکان بەژداری بکەن بەڵام دەبێت مقەیت بن. ئەو یاریزانانەی؛ کە: تەنیا یەک گورچیلەیان هەیە؛ ئەوا: ئەگەری بریندار بوونیان دەبێت لەو وەرزشـانەی؛ کە: ئەگەری بەرکەوتن و کەوتنیان زۆرە؛ هەر بۆیە: بە ئاگاییەوە دەبێت یاری بکەن.

٢. نەخۆشـی گورچیلە: ئەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشـییەکی گورچیلەیان هەیە دەبێت پزیشـکی نەخۆشی گورچیلە بیان بینێت؛ وە ڕەزامەندی پزیشـک وەربگیرێت؛ ئەو کات: بەژداری یاری بکات و وەرزش بکات.

٣. خوێـن میزتن و میزی پرۆتیناوی: (hematuria and proteinuria) بوونـی خوێن میزتن و میـزی پرۆتیناوی هەتا دوای (٢٤ — ٤٨) کاتژمێـر دوای وەرزش کـردن، ئەوا: ئاسـاییە و لەخۆیـەوە لا دەچێت. هەرچی ئەگەر خوێـن میزتنەکە و میزی پرۆتیناویەکـە بـەردەوام بوو؛ وە درێژەی کێشـا، ئـەوا: دەبێت پشکنینە پێویستییەکانی بۆ بکرێت.

خ. نەخۆشـی بـەرز بوونەوەی فشاری خوێن: (Hypertension): ئـەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشـی بەرز بوونەوەیـە فشـاری خوێنیـان هەیـە و بـەرز بوونەوەکـە مـاک و ئالۆزی دروسـت نەکـردووە (target organ damage) و هیـچ مەترسـی و فاکتەرێکی تووشبوونی بە نەخۆشـییەکانی دڵ نییە، ئەوا: ڕێگای پێ دەدرێت کـە بەژداری هەموو جۆرە یارییەک بکات. هەرچی ئەو یاریزانانەن؛ کە: نەخۆشـی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان زۆر بەرزە؛ ئەوا: دەبێت بەدوا داچـوون بۆ نەخۆشـییەکەی بکرێت و چارەسەر بکرێت؛ ئەو کات ڕێگا بدرێت بە یاریزانەکە؛ کە: یاری بکات.

د. نەخۆشـییەکانی چاو: (Eyes) ئـەو یاریزانانەی؛ کە: یـەک چاویان هەیە یان جارێک چاویان تووشـی پێکان هاتووە یان نەشـتەرگەری بۆ چاوی کراوە یان نەخۆشیی شەبەکەی چاوی هەیە (retinal problems)، ئەوا: ئەوانە دەبێت پزیشکی چاو بیان بینێـت؛ وە لە حاڵەتەکەیـان دڵنیا بێت ئـەو کات ڕێگایان بدات. هەرچەند هەموو کات لەو وەرزشـانەی؛ کە: بەرکەوتنیان تێدایە یان ڕاکردنـی زۆرە؛ وا دەکرێت؛ کە: ئەم یاریزانانە بەژداری یاری کردن نەکەن.

ژ. نەخۆشییەکانی ڕشتەی جووڵە: (Musculoskeletal Conditions) هەموو ئەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشی هێسەبیان هەیە یان پشتییان کوورە یان خواریان لە بڕبڕەی پشت هەیە؛ ئەوا: دەتوانـن لە هەموو جۆرە یاریی و وەرزشـەکان بەژداری بکەن، وە یاری بکەن. ئەوانەی؛ کە: پشـت ئێشـەی توونديان هەیە دەتوانن بەژداری یاری بکەن، وە وەرزش بەن.

ر. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان: (Pulmonary Disease) یاریزانان؛ کە: نەخۆشییەکی کۆئەندامی هەناسەدانیان هەیە؛ ئەوا: دەبێت لە لایەن پزیش ببینرێت، وەک:

١. نەخۆشـی ڕەبـۆ: (Asthma) ئـەو یاریزانانەی؛ کە: نەخۆشـی ڕەبۆیان هەیە و نەخۆشـی ڕەبۆیەکەیان تەواو کۆنترۆڵ کراوە؛ وە بە دەرمان بەر زەفت کراوە؛ ئەوا: دەتوانن بەژداری هەموو جۆرە یارییەک بکات.

٢. نەخۆشی تەلەف بوونی سییەکان: (Cystic Fibrosis) ئەو نەخۆشانەی؛ کە: نەخۆشی تەلەفبوونی سییەکانیان هەیە؛ ئەوا: دەبێت سـەرەتا پزیشـک یاریزانەکە ببینێت؛ وە توانای یاریزانەکە هەڵبسـەنگێنێت و بزانێت؛ کە: چالاکیی سـییەکانی چۆنە و چۆن کار دەکات (pulmonary function and capacity)، دوای ئەوە؛ کە: زانـرا توانای جووڵانەوە و یاری کردنی چەندە ئەو کات پزیشـک ڕێنمایی دەدات؛ کە: لە چ وەرزشێک بەژدار دەبێت و هەتا چەند بەژدار دەبێت یان چ یارییەک دەکات، ئەمەش دۆزینەوەی توانای یاری کردن (physical activity).



نۆرینگە

Pzishk Clinic



پ. سۆران سدیق، هەولێر، قوتابی: من تەمەنم ١٩ ساڵە هەر زیپکەم لێدێت ، چ بکەم باشە؟

و: هاتنی زیپکە لەوتەمەنە ئاساییە ، بەتایبەتی ئەگەر کیس و کێمی نەکرد بێت بۆ چارەسەرکردنی پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت چونکە هەیە هیچ دەرمانی ناوێت و نەخۆشیتر هەیە دەرمانی دەوێت.

پ. هۆستان سابیر، کەلەک، مامۆستا: من کچێکم تەمەنم (٣٢) ساڵە لەوەتەی بە بیرم دێت هەمیشە ناوڕانەکانم ئەخورێت وناتوانم جلی ژێرەوە لەبەر بکەم ، هۆکەی چییە؟

و: هۆکەی لەوانەیە هەستیاریت بە ماددەیەکی دیاریکراو هەبێت یان تووشی هەوکردنی درێژخایەن بوو بێت ، ئایا لەوەو پێش جلی ژێرەوەت لە لەنگە کڕیووە و بەکارت هێناوە؟

پ. میران عوسمان، شەقلاوە، کاسب: خێزانەکەم دوو جار سکی پڕ بووە وهەردوو جار لەبەری چووە ، ئایا هۆکاری چییە؟

و: ئایا خێزانەکەت سکیتری پێش ئەو دوو سکە کردووە؟ لەبارچوون هۆکاری زۆری هەیە ، هەر ئافرەتێک سێ جاری یەک لەدوای یەک سکی لەبەر بچێت دەبێت چەند پشکنینێک هەیە کە پزیشکی ئافرەتان بۆی دەنووسێت بکات چونکە لەوانەیە نەخۆشی، وەک: نەخۆشی پشیلەی هەبێت یان بەهۆی هۆکاریترەوە بێت. ئەگەر پشکنینت کردووە دەتوانی بە پۆستی ئەلیکترۆنی بۆم بنێریت وەڵامی تەواو و تایبەت دەدرێنەوە.

پ. سۆز سیروان، مامۆستا، چەمچەماڵ، تەمەن (٢٧) ساڵ: لە کاتی برسی بوون مەعیدەم زۆر دەیەشێت وچووم بۆ لای دکتۆر گووتی هیچ نییە؟



و: بەگوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە پزیشک بیری بۆ نەخۆشیەکە دەچێت ئەگەر یەکەکی باریک و شەمسی بە یەک پەنجە نیشانەی سەردڵی بکات و بەبرسیاتی ژانی زۆر بێت و بە تێری ژان لا بچێت و لە نیوەی شەو بەخەبەری بێنێت، ئەوا: دکتۆر بیری بۆ قورحەی مەعیدە دەچێت. زۆر نەخۆشیتر هەمان نیشانە دروست دەکات، وەک: کرم و مشەخۆرەکان و ناڕێکی باری دەروونی و هەوکردنی سییەکان و هەکردنی سورێنچک و زۆر نەخۆشیتر.

پ. گوڵێ ئیبراهیم، ژنی ماڵ: چوار ساڵە شووم کردووە منداڵم نەبووە و پیاوەکەم خۆی فەحس کردووە عەیبی نەبووە من عەمەلیاتم کردووە. ئایا دوای ئەو عەمەلیاتە منداڵم ئەبێت یان نا؟

و. منداڵ نەبوون هۆکاری زۆرە (٣/١) لە پیاوەکە و (٣/١) لە ئافرەتەکە و (٣/١) لە هەردووکیانە. تەنیا پزیشکەکەی نەشتەرگەرییەکەی بۆ کردووی دەتوانێت ئەنجامی نەشتەرگەرییەکەت پێ بڵێت.

پ. میدیا کانەبی، هەولێر، فەرمانبەر، تەمەن (٣٠) ساڵ: چارەسەری قەبزی چییە؟ هۆکارەکانی چین؟

و: قەبزی هۆکاری زۆرە هەندێکیان فەسلەجی و هەندێکیان بە هۆی نەخۆشیەوەیە. دکتۆر ئامۆژگاری دەکات کە سەوزە و میوە زۆر بەکار بێنێت وئاو زۆر بخواتەوە و وەرزش بکات و ئەگەر بەوە چارەسەر نەبوو، ئەوا: سەردانی پزیشک بکات.

پ. کەیوان ئەحمەد، مەسیف، تەمەن (١٩) ساڵ، قوتابی: من کێشم کەمە ئەمەوێت کێشم زیاد بکەم چی بکەم باشە؟

و: ئایا چۆن دەزانی کێشت کەمە؟ درێژی باڵات چەندە؟ وە کێشت چەندە؟ تا پێت بڵێم کێش کەمە یان زۆرە.



پ. میدیا سابیر، مامۆستا، هەولێر، تەمەن (٣٤) ساڵ: هۆکارەکانی قەڵەوی چین؟ ئەی چارەسەری چییە؟ ئاو سوودی هەیە بۆ زەعیفی؟

و: قەڵەوی بەهۆی زۆر خواردن وکەم ئیش کردن و تەمبەڵی و نەجوولانەوە و پەستی دەروونی و نەخۆشی تووشی مرۆڤ دێت. چارەسەری بەگوێرەی هۆکارەکانی دەبێت و بە کەم خواردن و وەرزش کردن و دوور بوون لە خەوتنی زۆر و خواردنی زۆر و ئەگەر بەمە چارەسەر بوو باشە ئەگەر نا پزیشک دەرمانی بۆ بەکار دێنێت ئەگەر نا و قەڵەوییەکە مەترسیدار بوو بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

پ. موسلیح ناسیح، خەبات، تەمەن (٣٨) ساڵ، کاسب: هۆکارەکانی سەر ڕووتانەوە چین و چ سابوون و شامپۆیەک باشە؟



و: سەر ڕووتانەوە هۆکاری زۆرە ئەو جۆرەی کە، پێیدەووترێت: سەر ڕووتانەوەی پیاوان بە هۆی زیاد بوونی هۆڕمۆنی دەبێت

و سـەر ڕووتانەوە بە هـۆی بەکارهێنانی دەرمانی زۆر و ماددەی کیمیاوی و نەخۆشی و چەندەها هۆکاریتر. زۆر پزیشکان شامپۆی مینۆکسیدیل بۆ بەهێز کردنی قژ دەنووسن بەڵام لەکاتی بەکارهێنانی ئاگادار بین، کە: نەچێتە ناو چاومان و ئەوانەی گیروگرفتیان لە فشـاری خوێن هەیە بێ ڕاوێژی پزیشک بـەکار نەهێنن. چارەسـەر کردنی سـەر ڕووتانەوە بە چارەسـەرکردنی هۆکارەکانی دەبێت.

پ. خەندە سـلیمان، سۆران، قوتابی، تەمەن (١٩) سـاڵ: من دەم و چاوم ماکی زۆرە و چووم بۆ لای دکتۆری ئیخسائیش؟



و: خەندە ، ئایا شـووت کـردووە یان نەخێـر ؟! هاتنی ماک لـە کچان بە هۆی هەنـدێ گۆڕانکاری دەبێت و چارەسـەری ئاسـانە بەڵام درێژ خایەنە . ئافرەت دوای دووگیانیـش ماک و پەڵەی لە دەم و چاوی دێت بە هۆی گۆڕانی هۆرمۆنی وچارەسەری بە بەکارهێنانی کرێمی تایبت دەبێت، واتە: حاڵەتەکەی تۆ سـەریری تەشخیص× دەکرێت ئەو کات بڕیار لەسەر چارەسەر دەدرێت.

پ. سۆز سعدی، چۆمان، تەمەن (٢٢) سـاڵ: لە کاتی برسـی بوون مەعیدەم زۆر دەیەشێت وچووم بۆ لای دکتۆر گووتی هیچ نییە؟

و: سەردڵ ئێشـان نیشانەیەکی باوە ، بەگوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە پزیشک بیری بۆ نەخۆشـیەکە دەچێت ئەگـەر یەکەکی باریک وشەمسـی بە یەک پەنجە نیشانەی سەردڵی بکات و بە برسیاتی ژانی زۆر بێت و بە تێری ژان لا بچێت و لە نیوەی شـەو بەخەبـەری بێنێت، ئـەوا: دکتۆر بیری بۆ قورحەی مەعیدە دەچێت . زۆر نەخۆشـیتر هەمان نیشـانە دروست دەکات، وەک: کرم و مشـەخۆرەکان و ناڕێکی باری دەروونی و هەوکردنی سییەکان و هەکردنی سورێنچک و زۆر نەخۆشیتر.

پ. دایکـی ئاریـا، چەمچەمـاڵ، ژنی ماڵەوە، تەمەن (٣١) ساڵ: خواردنی حەبی هێورکەرەوە بە بەردەوامی زیانی هەیە؟

و: بەڵێ زیانـی زۆری هەیە و دوور بە لە بەکارهێنانی ودەرمان ژەهرە تا پێویست نەبێـت بەکارنایەت ودەبێت پزیشـک بۆت بنووسێت.

پ. سـۆران سـەمەد، شـەقڵاوە، قوتابـی: مـن تەمەنـم (١٩) سـاڵە هەر زیپکەم لێدێت ، چ بکەم باشە؟



و: هاتنی زیپکە لەو تەمەنە ئاسـاییە ، بەتایبەتـی ئەگـەر کیس و کێمـی نەکرد بێت بۆ چارەسـەر کردنی پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت چونکە هەیە هیچ دەرمانی ناوێت و نەخۆشیتر هەیە دەرمانی دەوێت.

پ. زارا محمـد، پـردێ، تەمەن (١٦) سـاڵ، قوتابی: باشـترین هەویـری ددان وباشترین فلچەی ددان چییە؟

و: باشـترین فڵچـەی ددان ئەوانـەن کە سـەریان بچووکە و بـە هەموو کوون و کەلەبەرێکـەوە دەچن و تاڵەکانیان نەرمە و دڕ نییـە و پدوو بریندار نـاکات و هەموو هەویـری ددان باشـن، وە بەتایبـەت ئەو هەویرانەی کە ماددەی فلۆریان تێدایە.

پ. کەیهان کەریم، کچی ماڵەوە، تەمەن (٢١) سـاڵ: ئایا ئاسـاییە ماسـی لەگەڵ ماست و پەنیر بخوات؟ یان زیانی بۆ پێست هەیە؟



و: ماسـی ئاسـاییە لەگـەل هەمـوو پێخۆرێـک بخورێـت و ئێسـتا ڕێکخراوی تەندروسـتی جیهانی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروسـت دیاریکـردووە بەوەی کە پێکدێـت لە : کاربۆهیـدرات (٥٠٪) وە چـەوری (٣٠ ٪ کـە ٢٠٪ چەوری ڕووەکی و١٠ ٪ چـەوری گیانەوەری) وە پرۆتین (٢٠٪) . خواردنی ماسی زیانی نیە تەنانەت ئەوانەی نەخۆشـی دڵیان هەیە ئامۆژگاری دەکرێن کەلـە دە ڕۆژ دا دەتوانێت دووجار گۆشـتی ماسـی بخوات ودووجار گۆشتی پەلـەوەر بخوات و مانگی جارێک گۆشـتی سۆر بخوات . خواردنی گۆشتی ماسی زیانی بۆ پێست نیە.

پ. سیڤەر سوارە، تەمەن (٢٢) ساڵ، خوێنـدکاری زانکـۆ: من دەموچـاوم زۆر چەورە، ئایا چ بەکار بێنم باشە؟

و: دەبێت پزیشـک تەواو لـە مەرامی ئەو پرسـیارە تێ بگات . ئایا پرسـیارکەر مەبەسـتی لە چەوربوونی دەموچاو چییە؟ چونکە تێگەیشتنی مرۆڤەکان بۆ چەوری دەم و چاو لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. لە هەمـوو بارەکاندا ئامۆژگاری دەکرێن کە گرنگی بـە پاکوخاوێنـی دەموچاو بدرێت بەوەی کەبەئاووسابوون جوان بشۆردرێت و هەموو کات کە دەست دەشۆین کەمێک ئاو بە دەموچاومان دابکەین و خاوێنیبکەینەوە بەتایبەتی لـە بەیانیاندا وە دووربکەوینەوە لە خواردنـی ئەو خـۆراک وخواردنەوانەی کە گومانی زیادبوونی چەوری دەموچاویان لێدەکرێت وەک گوڵەبـەڕۆژە ئەگەر ئەمانە سوودیان نەبوو، ئەوا: دەتوانین کرێمی نەرم کردنەوەی پێست، کە: دەتوانرێت لە هەموو شـوێنەکانی جوانکاری بە دەست دەکەوێت بەکاری بێنین ئەگەر ئەمەش سوودی نەبوو دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەین.

پ. نیگار کامەران، تەمەن (١٨) ساڵ، قوتابی: من لای چەپـی چاوم زیپکەی لێ دێ، زۆری لێدێ، چی بکەم باشە؟

و: گرنگی بە خاوێنی دەموچاوت بدە ، ئەگەر لە ڕەگەزی مێینەیت دوور بکە لە زۆر و خراپ بەکار هێنانی ماددە جوانکارییەکان. ئـاگادار بـە خۆت لەخـۆوە بـە دەرزی نەیتەقێنیـت و هاتنی زیپکە لە پێلوی چاو هیچ زیانی نییە تەنیا ئەگەر تاکەکە کچ بێت لە لایەنی دەروونی پێیەوە پەست دەبێت . لە نـاو کوردەواری هەڵدەسـتن بە پەڕۆی دڕ بـە زۆری بەکەوێی کەلەبـەر دایک یان داپیرە یە لە پزروکەکە دەخشێنن بۆ ئەوەی بتەقێت کە ئەمە زۆر نادروستە . بەڵام ئەگەر مەرامـی زیپکە بێت لە خـوار پێلوی چاو ئەوە بارێکیتـرە و بەگوێرەی تەمەنی تاک دەگۆڕێت ئەگەر گەنج بێت پزیشک بیری بۆ دەنکۆلەی گەنجی (حب الشـباب) دەچێت

که ئەگەر کەم بێت هیچ چارەسەری ناوێت و ئەگەر زۆر بێت دەبێت سەردانی پزیشک بکەین، وە ئەگەر تاکەکە لەناوەندی تەمەن دابێت ئەوا پزیشک پشکنینی چەوری بۆ دەکات هەر بەمبۆنەیەوە هەرتاکێک تەمەنی بگات بە (٤٥) ساڵ بۆ ڕەگەزی نێر و تەمەنی (٥٥) ساڵی بۆ ئافرەتان دەبێت جارێک پشکنینی چەوری لە ناو خوێن بکات و ئەگەر ئاسایی بوو، ئەوا: هەر سێ ساڵ جارێک دووبارەی بکاتەوە بەڵام ئەگەر ئاسایی نەبوو ڕاوێژی پزیشک وەربگرێت هەرچی ئەوانەن لە خانەوادەکەیان نەخۆشی دڵ زۆرە، ئەوا: لە تەمەنێکی زووتر ئەو پشکنینانە بکەن.

پ. فرمێسک ئیسماعیل، هەولێر، ژنی ماڵەوە: ئایا عەدەسەی چاو (ئەوەی کە لە جیاتی چاویلکە بۆ کاردێت) زیانی بۆ چاو هەیە؟



و: نەخێر زیانی بۆ چاو نییە بەڵام ئەگەر نەزانیت بە تەواوی بەکاری بێنیت، لەوانەیە: چاوت ئەزیەت بدەیت یان داڕووشان یان چاو تووشی بریندار بوون بکەیت.

پ. سلێمان سادق، هەریر، تەمەن (١٨) ساڵ: هۆکاری بۆنی دەم چییە؟ چارەسەری چییە؟ چی بکەین کە بۆنی دەممان نێت؟



و: بوونی بۆن لە دەم هۆکاری زۆرە:

١. خراپی ددانەکان و کلۆر بوونیان و نەشووشتنیان و مانەوەی خۆراک لە نێوان ددانەکان هۆکار دەبێت لە بۆگەنی بوونی بۆنی دەم.

٢. بریندار بوونی پدو و هەوکردنیان.

٣. خواردنی خۆراک کە بۆنی خراپ و بۆگەن دروست دەکەن، وەک: سیر و پیاز و سۆدا.

٤. خواردنی خۆراک کە دوای هەرس کردنیان بە ڕێگای خوێن دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان و لە ڕێگای هەناسەدان دەکرێتە دەرەوە و بۆنی بۆگەنی ناو دەم دروست دەکەن.

٥. لەوانەیە بۆن بۆگەنی ناودەم بە هۆی نەخۆشی بێت، وەک: نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سییەکان و نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلەکان و هەندێک جار نەخۆشی شەکرە.

چارەسەر:

١. خاوێن کردنەوە و شۆردنی ددانەکان بە فڵچە و مەعجوون بەلایەنی کەم ڕۆژی دووجار و هەموو ڕووی ددانەکان و نێوانەکانیان خاوێن بکرێتەوە.

٢. لەگەل شۆردنی ددانەکان سەر ڕووی زمان خاوێن بکرێتەوە.

٣. زۆر سەوزە و میوە بخۆ و کەم گۆشت بخۆ.

٤. دوور بە لەخواردن و خواردنەوەکانی کە بۆنی ناخۆش دروست دەکەن و ئەگەر مەی دەخۆیتەوە وازی لێ بێنە.

٥. هەندێک جار دەم ووشکبوونەوە بۆنی ناخۆشی دەم دروست دەکات، ئەگەر ناو دەمت ووشک دەبێت، ئەوا: دەتوانیت بنێشتی (جاجک)کە شەکری تێدا نییە بە کاری بێنیت یان ئاو زۆر بخۆرەوە.

٦. ئەگەر غەرغەرەی پاککەرەوەی ناو دەمت بەکار دەهێنا، ئەوا: بۆ ماوەی (٣٠) چرکە غەرغەرەی پێ بکە و دواتر قای بکەوە.

٧. ئەگەر تاقمی ددانت هەیە، ئەوا: لە شەودا ددانەکانت لە دەم دەربێنە و خاوێنی بکەوە و بیخەرە ناو شلەی پاککەرەوەی ددانەکان و ئامۆژگاری پزیشکی پسپۆڕی ددان بە تەواوی جێبەجێی بکە.

٨. سەردانی پزیشکی ددان بکە ساڵی دوو جار.

٩. ئەگەر هەر بۆنت لەدەم دەهات سەردانی پزیشک بکە.

پ. سیروان جیهاد، هەولێر، بنەسڵاوە: نیشانەکانی مایەسیری چیین؟ چۆن دەزانرێ کەسێک مایەسیری هەیە؟

و: سک ئێشان وخوێن دیتن لە کاتی چوون بۆ ئاودەست لەوانەیە کەم بێت یان لەوانەیە زۆر بێت و لەگەل پیسایی ببینرێت. نارەوانی یان ڕەوانی و قووەت دانەخۆ لە کاتی سەر پێشاو و زوورانەوەی کۆم. ئەوانەی مایەسیری کەمیان هەیە یان لە ناوەوەیە ناوە ناوە کەمێک خوێن دەبینێت یان کۆمی دەخورێت. هەرچی ئەوانەن کە مایەسیریان دێتە دەرەوە، ئەوا: هەست دەکات بە تەواوی پیسایی ناکات. زانینی کەسێک کە مایەسیری هەیە؟ بوونی ئەو نیشانانەی کە باسمان کرد لەگەل پشکنینی کۆم لەلایەن پزیشک کە بە کەسەکە دەگووترێت قووەت بکات بۆ دیتنی مایەسیریەکە، زۆر جار ئەگەر مایەسیریەکە لەو جۆرە بێت کە دێتە دەرێ زۆر ئاسان دیارە یان (anoscopy). پزیشک جاری وا هەیە پێبینی کۆم بەکار دێنێت بۆ بینینی، واتا: دیاری کردنی کەسێک مایەسیری هەیە بە پشکنینی سەریری دەبێت.

پ. هیمداد زرار، دۆکان، تەمەن (٤٠) ساڵ: من هەندێک جار زۆر چاوم دێشێت و سوور دەبێتەوە، ئایا هۆکارەکەی چییە؟

و: چاو ئێشان هۆکاری زۆرە بە هەمان شێوە چاو سووربوونەوە بەڵام لەبەرئەوەی ئەوەی بەرێزتان دووبارە دەبێتەوە لەوانەیە بە هۆی ئالووشی (حساسیە)وە بێت.

پ. غەزاڵ، بەریتانیا، ژنی ماڵەوە: من دوو ساڵە شووم کردووە و منداڵمان نەبووە، دکتۆر دەڵێت یەکێک لە بۆرییەکانت گیراوە و پیاوەکەشم سپێرمی کەمە، ئایا ئەگەری منداڵ بوونمان هەیە؟ چۆن؟ ئایا دەرمانی رووەکی چینی دەتوانێت چارەسەرمان بکات کە لێرە لە بەریتانیا هەیە، گوایە دەتوانێت چارەسەرێک بێت، تکایە بە تەواویی بۆم ڕوون بکەنەوە، خێرتان دەگات؟

و: ژن و مێرد دەبێت سێ ساڵ بە بەردەوامی بەیەکەوە بن و ئەگەر ئەو کات منداڵیان نەبوو سەردانی پزیشک بکەن، هەر ژنێک ئەگەر لەکاتی کچێنی سووڕی مانگانەی دیت بێت و هەر پیاوێک لە کاتی کوڕینی ساڵی یەک جار شەیتانی بوو بێت، ئەوا: مانای ئەوەیە کە ساغن و هیچیان نەبووە. سەبارەت بە پرسیاری سەرەوە بەڵێ زۆر بە ئاسانی منداڵتان دەبێت و بەگوێرەی پشکنینەکانت کە پێویستە ببینرێت کە بکرێت بینێریت وەڵامی تەواوت دەدرێتەوە و بەشێوەیەکی گشتیش ئێستا زۆر ڕێگای زانستی بۆ منداڵ بوون لە کوردستان و دەرەوە بەکار دێت. هەموو

خوێنەران ئامـــۆژگاری دەکرێن کە دوور بن لـــە بەکارهێنانی گژوگیا دەرمان و زەرەر و زیانی زۆرە , بۆڕوون کردنەوەی: لە ســـاڵی (١٩٩٣ز) کۆنگریســـی ئەمریکـــی بڕیـــاری ئەوەی پەسند کرد کە گژوگیا دەرمان وەک ڤیتامینەکان و کانزاکان تەواوکەری خۆراکن و هەموو کەســـێک دەتوانێت بیان کڕێت و بیان خوات بەڵام دواتر لە ساڵی (٢٠٠٣ز) کۆنگریســـی ئەمریکی لەو بڕیارە پەشیمان بووە و ئەو بڕیارەیان دا کە گژوگیا دەرمان وەک دەرمانی ئاسایی دەرمانە و کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە و بێ ڕاوێژی پزیشـــکی پسپۆڕ نابێت بەکار بێت.

پ. ناهیـــدە، تەق تـــەق، تەمەن (٢٠) ساڵ: من دەوری هەردوو چاوم ڕەش بووە، ئایا چارەسەر چییە؟

و: تەمەنت زۆر پێویســـت بـــوو بزانرا بووایـــە , دەوری چاو ڕەشـــبوون لەوانەیە تاکەکـــە خۆی وابێت یان کەمخوێنی هەبێت یـــان نەخۆشـــی هەبێت وچارەســـەرکردنی بەگوێرەی هۆکارەکان دەبێت.

پ. ئاواز، قوشـــتەپە، ژنی ماڵەوە: من ئازارێـــک لە مەمکی چەپم دروســـت بووە، چوومەتە لای دکتۆر و حەبێکی بۆ نووسیوم کە تا شـــەش مانگ دەبێ بیخۆم، بەڵام تا دێ ئـــازاری مەمکم زیاتر دەبێت، چی بکەم باشە؟



و: تەمەنت چەندە؟ منداڵی شیرە خۆرت هەیە؟ ئایا کێم یـــان خیزاو یان خوێنت لە مەمکی دێت , پزیشکەکەی سەردانت کردووە پســـپۆڕیەکەی چییە؟ زۆر جار هاوشاریانی ئێمە سەردانی تۆڕینگەی لاکۆلانان دەکەن و دەڵێن سەردانی دکتۆرمان کردووە؟! باشترە زانیاری تەواو بە پۆستی ئەلیکترۆنی بنێری یان سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکە.

پ. کاروان عمر، تەمەن (٤٥) ساڵ: ئایا شێرپەنجەی مەســـانە چییە؟ هۆکارەکانی چیین؟ ئایا چارەسەری هەیە؟

و: شێرپەنجەی مەسانە دووەم باووترین شـــێرپەنجەیە دوایی شێرپەنجەی پرۆستات لـــە کۆئەندامـــی دەردان و بـــە گوێـــرەی شانە شـــێرپەنجەییەکان دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە. بە زۆری لە پیاوان ڕوو دەدات.

هۆکارەکانی:

١. مادده شـــێرپەنجەییەکان کە لە بازر گانی بەکار دێت.

٢. جگەرەکێشان.

٣. دەرمانەکانی شێرپەنجە.

٤. بەلهارزیا.

٥. تیشک وەرگرتن بۆ شێرپەنجە.

٦. زۆر بەرکەوتن بە تیشک.

٧. زۆر بەکارهێنانی قاوە.

چارەســـەر: بەگوێـــرەی جـــۆری شـــێرپەنجەکە دەبێـــت و دەرمـــان یـــان نەشتەرگەری یان تیشک.

پ. جیهان، کۆیە: من تەمەنم ٢٤ ساڵە لە پاش تەواوکردنی پۆلی ٦ی ئامادەیی هەموو ســـاڵێک کە دەگاتە ئەو کاتە تاقیکردنەوەم کردووە خەوم لێ ناکەوێت نە بە شـــەو و نە بە ڕۆژ.ئەم حاڵەتـــەش نزیکەی دوو مانگ دەخایەنێت، ئایا هۆکارەکەی چییە؟



و: پەیوەندی بە باری دەروونی هەیە و ئەگەر زۆر نەخایەنێت مەترســـی نییە بەڵام ئەگەر ئەو نیشانانە زۆرت بۆ بێنێت دەبێت سەردانی پزیشکێکی دەروونی بکەیت.

هیوا جەمیل، کەسنەزان، تەمەن (١٧) ســـاڵ:چۆن خۆت لە دڵە ڕاوکێ و ترســـی تاقیکردنەوەکان ڕزگار دەکە یت؟

کـــەم تـــازۆر لەخوێنـــدکاران خـــۆی ئامادەکـــردوە بۆ تاقیکردنـــە وەکان، بەڵام لەگـــەڵ هە مـــوو ئامادەکاریەکان هێشـــتا خوێنـــدکاران دووچـــاری دڵەڕاوکێ و ترس دەبن لە کاتـــی تاقیکردنە وەکان ئەمە ش شتێکی سروشتیوئاســـاییە ،چونکە نازانن شێوازی پرســـیارەکان چۆن دەبێت و لەگە ڵ ئەوەشـــدا هەمـــوو خوێندکارێـــک پێش تاقکردنـــەوە کۆمـــە ڵێک پرســـیاری زۆر لەخـــودی خـــۆی دەکات و دەڵێت تۆ بڵیی بـــاش بم و دەربچم، یاخـــود بتوانم پلە یە کی بەرز بەدەست بهینم لە تاقیکردنەوکاندا ڕوبـــە ڕوی دووجۆردلە راوکـــی دە بنە وە وهەستی پێدەکەن ئەوانیش بریتین لە دڵە راوکێی بە جێ و دڵە راوکێی قبوڵ نەکراو.

-خاڵیەکـــی کرنک دەمـــەوێ ئاماژەی پێبـــدەم ئەویـــش بەکارنەهێنانـــی موبایلە شەوی تاقیکردنەوە کان، جووڵە و ڕاهێنانی وەرزشی باشترین چارەسەرە بۆ

کەمکردنـــە وەی دڵەراوکـــێ , ئەگـــەر نەتوانیـــت پێش تاقیکردنـــەوەکان هەندێک وەرزش بکەیت ئەوا کەمێک جووڵە و پیاسە لەرارەوەکاندا زۆر باشە لەماوەی یەک کاژێر پێش تاقیکردنەوە.

هەنـــگاوی دووەم بریتیـــە لـــە هاتنی خوێندکار بۆ شوێنی تاقیکردنەوە،

لێرەشدا پێویســـتە خوێندکار ڕەچاوی کۆمەڵێک خاڵ بێت وەک :

١. خوێنـــدکاری ئازیـــز زوو بچـــۆ بۆ تاقیکردنـــەوە قەڵـــەم و پێویســـتیەکان بەزیادەوە ببە لەگەڵ خۆت.

٢. پرســـیار مەکە و مە گە ڕێبەشوێن وەڵامی هیچ پرســـیارێکدا پێش چوونت بۆ هۆڵی تاقیکردنـــەوە، چونکە ئەگەر وەڵامی پرسیارێکت نەزانی، دەبێتە هۆی ڕمانی بڕوا بەخۆبـــوون و دەچیتە ناو بازنەیەکی بەتاڵ لەدڵەڕاوکێـــو نائارامی ئەمـــەش کاریگەری دەبێت لەوەڵامدانەوەت لەتاقیکردنەوەکەدا.

٣. واباشـــترە کتێبەکانـــت لەماڵـــەوە بەجێبهێڵیت , چونکە خوێندنەوە هەتا کاتی تاقیکردنەوە دەبێتە هۆی ســـەرلێتێکچوون و تێکەڵبوونـــی زانیاریـــەکان , ئەگـــەر بەردەوامیـــش بوویت لەخوێندنـــەوە ،ئەوا تەنها ناونیشان و سەرە قەڵەمەکان وشێوە ڕونکراوەکان بخوێنەرەوە.

هەنـــگاوی ســـێیەم بریتیـــە لەچوونە ژوورەوەی خوێندکاران بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە لەم کاتەشدا پێویستە :

- لەکاتی وەرگرتنی پە ڕەی پرسیارەکان بڕوای تەواوت هە بێت کە دەتوانی وەڵامیان بدەیتەوە.
- کاتژمێرە کە ت لە بەردە مت دابنێو کاتـــی وەڵامدانـــە وە دابەش بکـــە بەپێی ژمـــارەی پرســـیارەکان، هەتا پرســـیارێک لەکاتی پرسیارێکی دی نەبات.

• دەست بکە بەوەڵامدانە وەی پرسیارە ساناکان،ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی بروابەخۆبوون جگە لە وەی کەلەسەرەتاوە گرتنی بەدەستهێنانی نمرەت دەست دەکەوێت.

• لەبیر بکە کەسانی دی لەدەورت هەیە و قسە و ژاوەژاو دەکەن، تەنها سەرنجت لەسەر پەڕەی پرسیارەکان و پەڕەی وەڵامدانەوەکەت بێت ،مەترسەو تووشی دڵەراوکێمەبە کە هاوڕێکانت ئەنووسن و تۆ ئێشتا بیر لەوەڵام دەکەیتەوە، بەدڵنیاییەوە وەڵامی تۆ ووردتر و باشترە ،چونکە تۆ کاتێکی درێژت بەسەر بردووە لەبیرکردنەوە ووریز بەندکردنی هزرت ئەمەش وات لێدەکات نمرەی بەرزتر بەدەست بهێنیت.

پ. سازگار سەمیر، تەمەن (٢٢) ساڵ، ژنی ماڵەوە: من ماوەی (٢) ساڵە ئەبێ دەستەکانم حەساسیەتی هەیە ئەخورێ ئەبێ بە برین وە پێم ئەڵێن هین ئەوەیە پێستت زۆر ووشکە هیوادارم چارەم بکەن؟



و: دەبێت خۆت بپارێزی لەو جۆرە دەرمان و سابون و جل و بەرگ و خواردنانە کە دەبنە هۆی زیاد بوونی حەساسیەتی پێستت. بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە حەساسیەت و خواردن وەکو دەرمانەکانی دژ بە هیستامین کێشەکەت زیاد دەکات و پێستت قبوڵی ناکات، پێم باشە بۆ حاڵەتی ئەنزیما (ئەگزیما) کە جۆرێکە لە جۆرەکانی لاوازی لە بەرگری لەشەوە پێویستە کرێمی کلۆبیتازۆل و زنک ئۆکسساید تێکەڵ بکەیت ڕۆژانەدوو جار دەستی پێ چەور بکەیت.

پ. دانا، مێرگەسۆر: من کوڕێکم تەمەنم (٢١) ساڵە زۆر لاوازم باڵام (١٨٢ سم) بەڵام کێشم (٥٣) کیلۆگرامە لەم هاوینەشدا (٦٠) کیلۆ بووم بەڵام (٧) کیلۆ دابەزیوم. ئایا چی بکەم بۆ ئەوەی قەڵەو بم دەرمان هەیە کە زیانی نەبێت.

و: بەرای بەڕێزم زۆر جار نارێکی لە پرۆگرامی خواردنی ڕۆژانە لە کاتی منداڵی یەوە و هۆکاری بۆماوەیی (وراپی) دەبێتە هۆی زەعیفی و کەمی کێشی لەش بە شێوەیەکی نا ئاسایی. هەروەها تووشبوون بە زیاد بوونی ڕێژەی ڕژێنی گلاندی دەرەقی یان کەمخوێنیەکی زۆر توند یان کێشەی هەرسکردن و مژینی بەشەکانی خۆراکی هەرسکراو لە کۆئەندامی هەرسەوە بە هۆی چەند نەخۆشی یەک یان مشەخۆر (جۆرەکانی کرم) یان بە هۆی تووشبوون بە ماتبوون (کۆبە) کە خواردنی ڕۆژانە کەم دەکات یان هەر جۆرێک لە جۆرەکانی گرژبوونی دەمارگەلی و دەروونیەوە. ئەگەر کێشەی کەمی ئاسن بوو دەتوانین بە حەبی ئاسن چارەسەری بکەین و ئەگەر ڕێژەی هۆرمۆنی دەرەقی زۆر بوو دەبێت لە دوای شیکردنەوە و زانینی ڕێژەکەی چارەسەرێکی گونجاوی بۆ دابنەین بۆ کەمکردنەوەی.

لە دوای چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان دەتوانین پرۆگرامی تایبەتی بۆ دابنەین بۆ خۆراکی ڕۆژانە بۆ زیاد کردنی کێشی لەش. دەتوانین خواردنی ڕۆژانە بۆ ئەم حاڵەتە دابنەین بەم شێوە:

١- یەک نان و نیو کوپ برنج و مەکەرۆنە (معكرونە) لەگەڵ نیو کوپ سەوزە و پرتەقاڵێک و سێوێک و یەک کوپ گیراوەی میوە.

٢- یەک پەرداخی شیر.

٣- یەک پارچە گۆشتی مانگا یان مریشک یان ماسی.

٤- دەبێت ٣ ژەمی خواردنی سەرەکی ڕۆژانەت هەبێت لەگەڵ ٣ ژەمی خواردنی کەم لە بەینی نانی بەیانیان و نیوەڕوان، نیوەڕوان و ئێواران، پێش خەوتن.

٥- خواردنەوەی مۆزی تێکەڵاو لەگەڵ شیر و خواردنی کێک.

٦- زۆر جار دەبێت بە خواردنی سەرەکی دەست پێ بکەیت پێش سەوزە و میوە کە لە کۆتایی نان خواردنەکە دەخورێت (میوە و سەوزە ڤیتامین و کانزای جۆراوجۆری تیایە کە زۆر گرنگە بۆ ئەندامەکانی ناو لەش).

٧- لە دوای تەواوبوونی نان خواردنی هەر ژەمێک دەبێت شیرینی یان کەرە و هەنگوین بخۆیت.

٨- خواردنی زەیتی زەیتون لەگەڵ سەوزەکە.

٩- خواردنی گوێز و بادام و جۆرەکانی دیکەی چەرەزات.

١٠- نابێت ئاو بخۆیت لە کاتی نان خواردن چونکە ئەنزیمەکانی هەرسکردن کەم دەکات و مەعیدە پڕ دەکات و هەست بە برسیەتی ناکەیت.

١١- نان خواردن لەسەرخۆ و ئارامی و خۆپاراستن لە دڵەراوکێ و گرژبوونی دەمارگەلی.

١٢- بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی ڕۆژانە کە دەبێتە هۆی زۆر خواردن.

پ. ئومێد تاهیر، هەولێر: پرسیارێکم هەیە... هەموو جۆینتەکانی لەشم و ئەژنۆکانم دەئێشێت بۆ ماوەی (٢) ساڵ. تەمەنم (١٩) ساڵە. چۆن بتوانم چارەسەری بکەم. تکایە وەڵام.



و: وا دیارە کێشەی ڕۆماتیزمی جومگەکانت هەیە (روماتیزم المفاصل) دەبێت بەردەوام بیت لەسەر وەرزشی ڕۆژانە کە ماسولکەکانت بە هێز دەکات و جومگەکانت بە تواناتر دەکات (ئەمەش دەبێت پزیشکی پسپۆر لە دوای فەحس و زانینی ڕێژە و جۆری کێشەی تووشبوونت بەم نەخۆشیە بتوانێت جۆرە وەرزشێکی ڕۆژانەی گونجاو بۆت دابنێت). هەروەها نابێت بەردەوام بیت لەسەر ئەو جۆرە ئیشانە کە پەستانێک دروست دەکەن لەسەر جومگەکانت وەکو پەنجەکان و ئەژنۆ و حەوز و بڕبڕەی پشت. ئەگەر ئەو جۆرە کارانە پێویست بوو بەردەوام بیت لەسەری دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە دوای ئەنجامدانیان پێش دووبارە کردنیان. هەروەها دانانی شتێکی گەرم یان سارد لەسەر جومگەکان ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

زۆر جار دەرمانی هەوکردن و دەرمانی ئەسپرین یان دەرمانەکانی کۆرتیزۆن و ستیرۆید و دەرمانەکانی نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجە بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. بەڵام ئەم دەرمانانە زیانێکی لاوەکیان هەیە.

پ. کانی کەریم، تەمەن (٢٠) ساڵ، هەڵەبجە:ئایا ڕێگای پزیشکی چی یە بۆ لادانی زیبکەی دەم و چاو؟

و:بۆ چارەسەرکردنی زیبکە و پەڵەی

دەم و چاو (ڕوو) دەبێت ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بە ووردی جێبەجێ بکەیت:

١- نابێت دەستکاری زیبکەکان بکەیت.

٢- خۆت بپارێزیت لە ترس و دڵەڕاوکێی دەروونی چونکە زیبکە زیاد دەکات.

٣- کەمکردنەوەی خواردنی چەوری و شیرینی.

چارەسەر:

١-کرێمی بێنزۆکساید ڕۆژانە دوو جار

٢- کەپسولی دۆکسیدار ڕۆژانە دوو جار

٣- کالامین لۆشن شەوانە بەکار دێت.

پ. بۆچی کچان هەست بە ئازاری عادە دەکەن بە ئاستێکی زیاتر لە ژنان. چی باشە بۆ کەمکردنی ئازاری سووری مانگانە؟

و: دوو هۆکاری سەرەکیی هەیە بۆ ئازاری سووری مانگانە لە کچان پێشی هاوسەرگیری:

١- کێشەی دەرنەچوونی خوێنی سووری مانگانە بە هۆی بچووکی لە قەبارەی مندالّدان یان تەسکبوون لە ملی مندالّدان یان لاوازی لە ماسولکەکانی سک کە دەبنە هۆکارێک بۆ هەستکردنی کچ بە ئازارێکی توند لە بەشی خوارەوەی سک لە یەکەم ڕۆژی سووری مانگانە لەگەڵ هێڵنج یان ڕشانەوە. ئەم جۆرە ئازارە باش دەبێت لە دوای هاوسەرگیری و زۆر جار ئەم ئازارە نامێنێت لە دوای منداڵبوون بەهۆی فراوانبوونی لوولەی دەرچوونی خوێنی سووری مانگانە و زیادبوونی قەبارەی مندالّدان و زێ بە دووبارە بوونی منداڵبوون و سکپڕی.

٢- ئازاری سووری مانگانە بەهۆی کێشەی دەروونی:

زۆر جار کچان هەست بە ئازاری توند دەکەن لە ماوەی سووری مانگانە بەهۆی کێشەی دەروونی و خێزانی، هەروەها ترسی کچان لە ئازاری سووری مانگانە دەبێتە هاندەرێک بۆ تووشبوونیان بە دڵەڕاوکێ و کرژبوون و ترس لەم حاڵەتە ئاساییە کە هەست بە ئازارێکی زیاتر دەکەن. هەروەها هەستکردن بە ئازاری توند بەهۆی نەخۆشییەکی ئەندامی لە ژنانی تەمەن ٣٠ساڵان یان لە دوای هاوسەرگیری بەهۆی هەوکردنی مندالّدان و زێ و هەوکردنی دیواری ناو مندالّدان یان هەوکردنی هێلکەدان و هەڵاوسانی ڕیشاڵەیی یان هەڵگەرانەوەی مندالّدان کە ئازاری سووری مانگانە لەم حاڵەتانەدا پێشی کاتی دەستپێکردنی دەردەکەوێت بە یەک یان دوو ڕۆژ و ئازارەکە کەم دەبێت لەگەڵ دەرچوونی خوێنەکە.

چی باشە بۆ کەمکردنی ئازاری سووری مانگانە:

باشتر وایە بیری لێ نەکەیت و خۆت سەرقاڵ بکەیت بە خوێندن و خۆ شوشتن. هەروەها بە وەرگرتنی دەرمانی تایبەت بە کەمکردنی ئازاری سووری مانگانە لە دوای پشکنین لە لایەنی پزیشکی ئافرەتان.

ئەمە ساڵێکە لە زۆربەی ڕۆژەکان هەست بە سەرئێشە دەکەم، دەرمانی دژ بە سەرئێشە دەخۆم و لە زۆربەی کات هەست بە هیلاکی دەکەم لەگەڵ ئازاری پشت



و: بەناوی خوای بەخشندە و میهرەبان.. وادیارە کێشەی سەرئێشەی دەروونی یان سەرئێشەی کرژبوونی دەمارگەلیت هەیە کە یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی سەرئێشە لەم سەردەمەدا ناسراوە بە هۆی ئیش و کاری ڕۆژانە دەردەکەوێت. هۆکارەکەی دەروونیە وەکو ترس و ماتبوون و بیرکردنەوەیەکی زۆر لەگەڵ قەهر و خەفەتە. یەکێک لە نیشانەکانی ئەم حاڵەتە زوو تێکچوونی دەمارگەلی و کەم خەوی لەگەڵ گیریان و هەوڵدان بۆ پەلاماردانی کەسانی دیکە. لەگەڵ سەرئێشە زۆر جار هەست بە ئازارێک لە دەوروبەری سەر و ئەم ئازارە زیاد دەکات ئەگەر دەست بخرێتە سەری لەگەڵ ئازاری ماسولکەی مل و بەشی پێشەوەی دەموچاو و ئازارەکەی تا ماوەی چەند سەعاتێک بەردەوام دەبێت یان بۆ چەند ڕۆژێک و جیاواز دەبێت لە کاتەکانی و زیاد دەکات بە تایبەتی لە کۆتایی ڕۆژگار و لە کاتی نوستنەوە. هۆکاری ئەم جۆرە سەرئێشە کرژبوونی دەمارگەلی و ماتبوون و دڵەڕاوکێی دەروونی کە دەبێتە هۆی کرژبوون لە ماسولکەکانی سەر و کەمی ناردنی خوێن بە هۆی تەسکبوون لە خوێنبەرەکان و هەست کردن بە ئازارەوە لە دواییدا. ئەم حاڵەتە دەتوانین بە دەرمانی خاوکەر دژ بە ئازار چارەسەری بکەین وەکو بینادۆڵ و دەرمانەکانی چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی دەروونی و خاوکەری ماسولکەکان، بەڵام ئەم جۆرە دەرمانانە مەترسییان زۆرە بۆ مرۆڤ ئەگەر بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانیان، لەبەر ئەوە پێم باش نیە بەکاریان بهێنی. دەتوانیت بە مەساج کردنی ماسولکەکانی سەر بە ئاوی گەرم بە تایبەتی لە بەشی پێشەوەی سەر ئازارەکە کەم بکەیت بەڵام دەبێت خۆت بپارێزی لە ترسی دەروونی و ماتبوون و خواردنی ڕۆژانەت باش بکەیت و ڕێژەی ڤیتامینەکانی B زیاد بکەیت یان بە شێوەی دەرمان (وەکو حەپلە و دەرزی) یان بە شێوەی خۆراکی دەوڵەمەند بەم جۆرە ڤیتامینانە وەکو باسم کرد. پێویستە فەحسی بڕبڕەکانی پشت بکەیت بۆ زانینی حاڵەتەکە بە ووردی چونکە ئەمەش هۆکارێکە بۆ سەر ئێشە. خوای گەورە شیفات بدات.

پ. کاڵێ جەبار، سلێمانی، تەمەن (١٧) ساڵ، خوێندکار: چۆن ناو دەم و ددانت دەپارێزی؟ ڕێنمایتان چییە؟

و: پسپۆڕان دەڵێن ڕۆژانە دەبێ دووجار دەم و دان بە فڵچە بشۆرێت تا بەخاوێنی بمێنێتەوە و تووشی زیان نەبێت. سەنتەری پزیشکیی ددان لە ئەمەریکا، دەڵێ: ڕێژەی کلۆربوونی دانی منداڵان لە ماوەی ٥ ساڵی ڕابردوودا (٢٥) لە سەد زیادی کردووە. بۆیە چەند ڕێ و شوێنێک بۆ پاراستنی ددان هەیە:

- سەردانی پزیشکی ددان لە تەمەنی زووی منداڵییەوە بۆ ئەوەی چاودێری بکرێت و بپارێزرێت.

- خواردنی خۆراکی تەندروست و بۆ ئەوەش دەبێ دایکان بزانن هەموو خۆراکێک بڕێک زیانی بۆسەر ددانی منداڵەکەیان هەیە.

- پێویستە دایکان بایەخ بە ددانی شیری بدەن چونکە ئەوە سەرەتایەکە بۆ ڕێگرتن لە کۆبوونەوەی پیسی و بەکتریا لە نێو دەمدا.

- پێویستە یارمەتی منداڵ بدرێت بۆ ددان شتن، چونکە تا تەمەنی (٨) ساڵی منداڵ نازانێ چۆن فڵچە بەکار بێنێت، لەبەرئەوە فێرکردنی کارێکی پێویستە.

- دەبێ لەگەڵ ددانداا بایەخ بە پووک و زمانیش بدرێت لە ڕێگەی خاوێن کردنەوە و شوشتنیەوە چونکە ئەوانیش بەکتریای زۆر لەسەر خۆیان هەڵدەگرن و زیان بە ددان دەگەیەنن.



ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەڵقەی بیست: دیاردە دووبارە کراوەکان

لە ژیانی هەموو پزیشکان، زۆر دیاردە و ڕووداو ڕوو دەدەن کە ڕۆژانە و دوێنێ و ئەمڕۆ و سبەی هەر دووبارە دەبێتەوە. لە یەک لە ڕۆژەکان، کە لەبەر ئەوەی پێنج شەم بوو، ژمارەی نەخۆشەکان کەم بوون بە بەراوورد لەگەل ڕۆژانیتر بەڵام لە سەرووی شێست کەس دیترا. هەر چەندە ماوەکی لە مێژە ئەو جۆرە نەخۆشانە سەردانیان کردوە بەڵام وا دەزانیت، کە: هەر ئەمڕۆیە؟! جا گرفت و ئاریشەکان چارەسەر نەکراون، وە یان زیادیان کردوون. ئەو ڕۆژە، کە: ئەوەندە نەخۆشە بینران، لەو نەخۆشانە هەندەکی تەواو سەیر و سەمەرە بوون، کە پێویست دەکات بۆ باش کردنی کەرتی تەندروستی هەروەستەکیان لە سەر بکرێت، لەوانە:

١. ژنەک هات تەمەنی (٣٥) ساڵ بوو، لە یەک لە گەڕەکە میللییەکان لە هەولێر یەک لە موزەمیدەکان خست بوویە سەر دەرمانی زەخت (تینۆرمین). کە ئەمە بە قانوونی پزیشکی کوفرە و نابێت بکرێت، وە پێشی گوت بوو سەردانی بەندە بکات!!!؟ وە نەبێت هەموو نۆڕینگە لاکۆڵانەکان هەموو هەمان کار بکەن! بەڵکو ژمارەیەکی کەم ئەو کارە دەکەن و دەبێت خەڵکیش هۆشیاری دروستی خۆیان زیاد بکەن و بە هیچ شێوەیەک ئەو جۆرە دەرمانانە لە نۆڕینگەی لاکۆلانان وەرنەگرن و بەکاری نەهێنن. نابێت نۆڕینگەکانی لا کۆڵانان بە هیچ شێوەیەک دەرمانی درێژخایەن بدەن بە نەخۆش! ئەوە کاری پزیشکە و تەنیا پزیشکی پسپۆر هەقی نووسینی ئەمجۆرە چارەسەرییانەی هەیە.

٢. پیاوەک هات، کە کەمێک نەخۆشی هەوەس (hypomania)ی هەبوو. ڕووی تێکردم و دکتۆر فەحسی چەوریم لۆ بنووسە؟! ئەمنیش بە پشییەکی درێژ و خۆم تێک نەدا، فەرموو: جەنابت دابنیشە! نا، نا دکتۆر ژنەک لێرە دەوام دەکات. دوونێ هاتە دوکان و گۆتی: سبەی وەرە هەموو فەحسی خینت لۆ دەکەم؟!!! هەتا دام نیشاند قیرِ سپی بوو، پرسیار بە پرسیار و نەخۆشییەکەی شتێکیدی دەرچوو. بەڕاستی ئەو جۆرە ڕەفتارانە بووەتە هۆی ئەوەی تەواو بێزارمان بکات، هیچ کات پیاوەتی و خێر بە ماڵی حکوومەت ناکرێت؟!!!

٣. کاتی خۆی، زۆربەی دەرمانەکان نەبوو، هەتا پاراسیتۆل نەبوو؟! لە ئێستاشدا هەر چەند دەرمان هەیە بەڵام جاریش هەیە، کە: زۆر دەرمانی پێویست لە کات و ساتی خۆی نییە؟! یان کە دەرمانەکە دەگاتە بنکەی تەندروستی و سەنتەری تەندروستی ماوەی لە کار کەوتنی (ئێکسپایەر) نزیک بووە یان هەندەی نەماوە گرفتەکەش ئەوە بوو: نەخۆش دەگەڕاوە لام، دەیگۆت: کاک دکتۆر، لۆ دەرمان نییە؟!! ئەمنیش، دەمگۆت: بە خوای نازانم، بەس ئەگەر واستەکت پێدەکرێت دەرمانم لۆ بینە، ئەمن و نەخۆشەکان دوعات بۆ دەکەین و بچیتە بەهەشتێ!! زۆر لە نەخۆشەکان دەگرژینەوە، هەبوو سەری بادەدا!!! هەنووکەش هەمان دیاردە هەتا ڕادەیەک هەیە بەڵام بەو جۆرەی ئەو کات نییە!

٤. نەخۆشەک وەرەقەی خەستەخانەیەکی هێنا و کەسێک کە ناوی نەنووسی بوو، هیچ مۆری لێنەدا بوو چەند شورنقەکی لۆ نووسرا بوو، ئەمن یەکسەر شورنقەکان نانووسم لێبدرێت. پرسیار بە پرسیار کەینێ ئەو دەرمانەی لۆ نووسی؟! لە کوێ لۆی نووسی؟! دەرمانەکان یەکیان نەدەگرتەوە و نەدەزانرا کەینێ نووسیتی چونکە مێژووی لە سەر نە نووسرا بوو. دەرچوو پسپۆڕی نەخۆشییەکە هی ئەو نەبوو، بۆیە ناردم بۆ لای پسپۆڕی نەخۆشییەکە، بەو مەرجە بێتەوە لام و پزیشکەکەش هەموو شتەکی لۆ کرد بوو. کە نەخۆشەکە زانی بە ساحێب کراوە، وە هەموو شتێکی بۆ کراوە زۆر مەمنوون بوو بەڵام هەتا هێنامە سەر ئەو ڕێگایە زۆر ماندوو بووم. باشترە خەستەخانە ئەهلییەکان ئاگاداری وەرەقەی خۆیان بن، نەک کەسەک لە سەری بنووسێ و جورعەی دەرمانەکان غەڵەت بێت.

٥. نەخۆشەک هات، کە تەشخیس کرا بوو: نەخۆشی غودەی هەبوو. چوو بوو لۆ ئێرانێ، دکتۆرەکە خوا کاری ڕاست بێنێت





هەموو فەحسەکانی پێ دووبارە کرد بۆوە و هەمان دەرمانەکانی لۆ نووسی بووە و لەگەل مقویات. گۆت بووی: فەحسی عێراق؟!!! تەواو نییە!!! ئێک ئێکم تەماشا کرد، سەد سووندت دەخوارد کە خڕی کت و متە و وەکی یەکە!!! ئەوجا نەخۆشەکە دەیگۆت: دکتۆر دەستم کورتە، بنهاتی بوومە!! گۆتم: وەتی دێیە خەستەخانە پێنج هەزار دینارت نەدایتە حکوومەت و بە نەزانی پارەی خۆت بە هەدەر دایە ئەوە گرفتی من نییە!! جەوابی ئەوە بوو: کاک دکتۆر، خەڵک لێت ناگەڕێت.

٦. ئەو کات زۆر لە پشکنینە تاقیگەییەکان نەبوون؟! بۆ نموونە: فەحسی سووکەری نەبوو، ئەگەر پرسیارت بکردبا لۆ؟ کاکە لانسێت نییە!! چەند جار بۆ لایەنی بەرپرس دەنووسرا، کە: مەسەلەی لانسێت تکا دەکەم بە بیرتان بێتەوە لەبەر ئەوەی هەندە قەدیم بووە بەڵام هیچ چارەسەر نەبوو. ئەو کات وابوو!؟ لە خۆیدا لانسێت زۆر هەرزانە و تەنانەت ئەو کات وەکو ئێستا نەبوو؟ ئامێری پشکنینی شەکر زۆر گران بوو، وە هەروەها ستریپی (شریت)ی پشکنینی شەکر زۆر گران و نرخی زۆر بوو بەڵام یەک کارتۆن (١٠٠ دانە) لە لانسێت بە یەک دینار بوو. ئینجا وەرە بەراوردی بکە، کە: ئامێر و ستریپی شەکرەکە بەو پارەیە زۆرەیە و ئەو هەموو پارەیە سەرف کراوە بەڵام بە هۆی کەمتەرخەمی جا چ لە دابین کردن بێت یان لە دابەش کردن بێت یان بە هەر هۆیەکیدییەوە بێت، ئەوا: هێشتە وەکو ئەو کات هەر ماوە؟! ئەمەش دەبێتە هۆی بەفیڕۆدانی کات و دارایی و پارە و تەندروستی نەخۆش جگە لەوەی، کە: متمانەی هاووڵاتیان بە کەرتی گشتی و خەستەخانە حکوومییەکان کەم دەکات، وە وا دەکات کە لە کاتی نەخۆش کەوتن هاووڵاتیان لە جیاتی کەرتی گشتی بیر بۆ چوون بۆ خەستەخانە و نۆڕینگەی تایبەت ببەن، وە ئەوەش کاردانەوەی تەواوی لە بژێو و ژیان و گوزەرانی خەڵک دەبێت.

٧. لە عیادە یەک لە نەخۆشەکان شێرپەنجەی هەبوو، دوای ئەوەی هەموو شتێکی بۆ کرا بوو. وە بە کەسوکاری نەخۆشەکە گووترا بوو کە چارەسەری نییە بەڵام هەموو هەوڵ و کۆشش ئەوەیە کە چارەسەری دەدرێتی هەتا خوای گەورە ئەمانەتی لێدەسێنێتەوە!!! واتە بە زمانی پزیشکی (Palliative Therapy).

لەبەر ئەوەی ئەو کەسەی نەخۆشەکەی هێنا لای من مامۆستا بوو، لۆیە وەرەقەکی نیشان دام کە حەفتەی پێشووتر بردبوویە لای (عەلی کەلەک)، کە هەموو کارەکانی کلاواتە و قۆڵبڕینە. عەلی کەلەک لەسەر وەرەقەکەی نووسیتی (Hospital)، ئەوە مانای وایە کاری پزیشکی دەکات. قەولەک لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام هەیە، ئەویش: (من تطبب. فهو لیس بالطبیب. فهو ضامن)، کەواتە ئەو کلاوچییە دکتۆر نییە و ئیشی دکتۆری دەکات، لێرەدا: سەرۆکی حکوومەتی هەرێم، وەزیری تەندروستی، پارێزگاری ئەو قەزایەی لە سەرە و سەندیکای پزیشکان و جیهاتی تەنفیزی هەمووان خەتابارن. بوونی ئەو چەشنە کلاوات و درۆ و دەلەسانە مانای ئەوە دەدات، کە: زوڵم لە ناو میللەت هەیە و جەهالەت و ناڕۆشنبیری ڕەگی داکووتاوە!! بە ڕاستی زۆر مامۆستاکەم سەر زەنشت کرد بەڵام دەیگۆت: دکتۆر خەڵک لێم ناگەڕێن؟!!! وەرە مامۆستا کە دەبێت ڕابەر بێت لە هەموو شتێک نەخۆش ببەتە لای کلاوچییەک؟!! داخەکەم، هەتا ئێستاش ئەو دیاردەیە ماوە، کە: ئەو کەسە نەشارەزایە بە ئایین و بە زانست کەوتۆتە وویزەی خەڵک و ماڵ و سامان و داراییان تاڵان دەکات و تەندروستی و ژیانیان دەخاتە مەترسییەوە، وە هەموو سیستەم و پرۆسەکانی خزمەت کردن و خزمەتگوزاری تەندورستی دەخاتە مەترسییەوە، وە دەبێتە هۆی نەمانی متمانە و بڵاو بوونەوەی جەهل و فالو نەزانی. بە هیواین، کە: هیچیدی درێژە نەکێشێت....

قورئان شیفا و ڕەحمەتە

د.ئازاد موستەفا مەحمود ـ پزیشک لە چارەخانەی ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر

(و ننزل من القران ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين و لا يزيد الظالمين الا خسارا)، {الاسراء: الاية ٨٢}. بۆنەی دابەزینی ئەم ئایەتە، ئەوەیە: کاتێک لە ئایەتی پێش ئەم ئایەتە هەواڵیدا بە هاتنی حەق و لە هاتنیدا دروستیی گیان (ڕۆح) و لاشــە و حاڵ و گوزەران و تیاچوونی ناهەقی و بە تیاچوونی تیاچوونی نەخۆشــیی و ناخۆشییان دێتە دی. هەروەهاش لەم ئایەتەدا یادی قورئــان دەکات و هــەواڵ دەدات بەوەی: کە تێدایە لە شــیفا و ڕەحمەت بۆ بێداری؛ کەوا: شــیفا بەخشە لە نەخۆشیی و چەوتییەکانی ناهەقی و، کەوا: چاوگی هەقیانەت و ڕاســتییە و بەڵگەی دەستی خاوەن هەقە و، پەیداکەری ڕەحمەت و دڵۆڤانییە بۆ پەیڕەوان و دەست پێوە گرتووانی.

موفرەداتی ئایەتەکە (المفردات):

من: بۆ دەســت پێکی مەبەســت یان بۆ پارچە کردن چونکە بەش بەش دابەزێنراوە، جا هەر بەشــێکی کە لێی دابەزێنرێ شیفا و بەزەیی (ڕەحمەت)یە.

الشــفاء: چاکبوونەوەیە لە نەخۆشی، جا چ نەخۆشییانێکی جەستەیی بێ یان دەروونی.

الرحمة: ڕەحمەت و نیعمەت.

الظلم: دانانی شــت لە غەیری شوێنی خۆی، وەکو: دانانی گومڕایی و کوفر لە جێی ئیمان و باوەڕی.

الخســار: زیــان و تێچوون، لە مــاڵ و نەفەس دەووترێــت؛ زیانی ماڵی پێگەیی؛ واتا: وونی کرد. لە نەفسیشــدا دەبێت، دەووترێت: نەفســی خۆی وون کرد! ئەگەر لە دەســتی چوو و بەکاری نەهێنا لە تاعەت و عیبادەت. لە دینیشــدا دەبێت و دەووترێت: دینی گووم کرد، ئەگەر دینی تیاچوو و کاری پێنەکرد. زیانمەندی قورئانیش ئەو کەســەیە؛ کە: کاری پێ نەکا و ئیمانی پێ نەهێنێ.

- **مەبەســتی ئایەتەکە (المعنى):** ئەی پێغەمبــەر موحەمەد (د.خ) ئایەتەکانی قورئانت بە ســەردا دادەبەزێنین؛ کە: شــیفان و باوەڕداران داوای شــیفایان بە هــۆوە دەکەن و نیعمــەت و بەخششــێکی مەزنە پێمان بەخشــیوون، باوەڕیان پێیانە و حەڵاڵی بە حەڵاڵ دەزانن و حەرامی بە حەرام دەزانن و کار بە ئاواخنیان دەکەن و کامەرانی دونیا و ڕۆژی دوامایی بە دەست دێنن. بەڵام کافرە زۆردارەکان؛ کە: ئەوەی پێتڤییە بە باوەڕ لێی بێنە پێشێ بە کوفر و گومڕا بوون لێی دێنە پێش، وە ئەوەی کە پێویستە بە وەرگرتن و قەبووڵ کردن لێــی بێنە پێش بە ڕەتدانەوە و نکووڵی کردن لێی دێنە پێش. جا دابەزینــی ئــەوان ئایەتان دەبێتە هۆی زیاد بوونــی زەرەرمەندی و نەمانــی خێر و بێر بۆیان، چونکە هەر ئایەتــێ لەمان ئایەتان بەس بوو بۆ شــیفا بۆ هاتنیان ئەگەر ئەوانە داوای شیفایان لەو ئایەتانە بکردایە و ڕەحمەت و دلۆڤانی خوای میهرەبانیان بە ســەر دادەبەزی ئەگەر بهاتبا و ئەو بێباوەڕانە هیدایەتییان لێ وەرگرتبایە بەرە و ئیســلامەتی، بەڵام بەرابەر بە هەر ئایەتێک لە ئایەتەکان کووفر و نکووڵی کردن دەنوێنن و بەمەش هەر جارێک سامانێکی مەزن لە دەســت دەدەن و بەم پێیە خەسارەتمەندییان زیاد دەکا و زیاد دەکا بە قەدەرایی کوفری نوێبووەوەیان بە دابەزینی ئایەتەکان.

- **دیدگایــەک (تذكير):** خودای تەبارەک و تەعالا لە چەند جێگەیەک پەســنی قورئان دەدات؛ کە: شیفایە، لەوانە: لە ســوورەتی (یونس) ئایەتی (٥٧) خوای باڵا دەســت دەفەرموێت: يا ايهــا الناس قد جاءتكم موعضة من ربكم و شــفاء لما في الصدور و هدى و رحمة للمؤمنين)؛ (یونس/ ٥٧).

واتە: (ئەی ئادەمیزاد وا بەڕاســتی لە لایەنی خــودای میهرەبانەوە کتێبێکتان بۆ هات؛ کە: ئامۆژگارییە بۆ ئێوە و زەجرتان ئەکا (دەتان پەنگرێنێتەوە — ئازاد) لەوە؛ کە: دڵ بدەن لە لەزەتی نەفســانی بێ دەوام، وە بیبەســتن بە تێکەڵی ئەو کردەوە ناشیرینانە؛ کە: تووشی ڕســووایی جیهــان و ئازاری قیامەتتان ئەکا، وە بە هۆی کاردانەوەی (تەئپیری) دەرمانی





کۆمەڵانیان و سەرکەوتن بە سەر پلەکانی کامڵ بووندا. ئەمەش ئـەوە ناگەیەنـێ؛ کە: قورئان شیفای دەروونانیش نییە لە خووڕەوشتە بەدەکان، هەروەکو گشـتاندنەکەی ئایەتی سووڕەتی ئیسراو و ئایەتی سوورەتی (فـصلـت) دەیگەیەنـن چونکە ڕەفتار و ڕەوشـتەکان زادەی بیـر و باوەڕەکانن و بەوانەوە پەیوەسـتن و چونکـە هەردووانیان — بیروباوەڕ و ڕەوشت — دەروونی ئادەمی بە شیفایان نەبـێ تەواو نابـێ. هەروەهاش ئـەوە ناگەیەنێ؛ کە: شیفای جەسـتەکانیش بە قورئان لە هێندێ بارەکانا بێتە دی! هەرچەنـدە ئەم مەبەسـتە مەبەسـتی یەکەمین نییە لە شیفای قورئان.

ئامۆژگارییەوە ئەبـێ بە شـیفا و ڕزگاری لـەو نەخۆشـینە نەفسیانە؛ کە: لە پەیوەندی (علاقاتی) فاسـیدەوە پەیدا ئەبن و جێگە گیر ئەبن لە ناو دڵ و دەروون و سـینەتانا، وە پاش ئەوە کە شیفاتان بۆ بوو. هاتنەوە سـەر خۆتان هەر ئەو کیتابە ئەبێ بە هۆی هیدایەت و شارەزا کردن بۆ ئەو کەسـانە؛ کە: ئامادەن بۆ ئەوە بڕۆنە ناو ڕیزی خاوەن ئیمانانەوە)*. وە هەروەها لە سـووڕەتی (فـصلت) ئایەتی (٤٤)؛ کە: دەفەرمووێت: قل هو للذين امنوا هدى و شـفاء و الذين لا يؤمنون في ءاذانهم وقر و هو عليهم عمى)**. واتە: (تۆ (بەو خەڵکە) بڵێ: ئەم قورئانە بۆ ئەو کەسـانە؛ کە: باوەڕیان بە خودا و پێغەمبەری خودا هەیە هۆی ڕێنومایی و شارەزا کردنە بۆ حەق و، شـیفا و ڕزگار بوونە لە نەخۆشینی بیر و باوەڕی نابار لە ناو دڵدا. وە ئەو کەسانە؛ کە: باوەڕیان نییە ئەوە بارێ (قورس) وا لە ناو گوێچکەیانا و ڕووناکی ئەو قورئانە بۆ ئەو دڵ مژمۆڕانە ئەبێ بە هۆی کوێری و شەوارەی پێ ئەکەن***.

ئایەتەکانیش هەموو ئەوە دەگەیەنن؛ کەوا: شیفان بۆ ئەهلی ئیمان، نەک بێباوەڕەکان چونکە بە پشت تێکردنیان زیانمەندن ئەوانە. ئایەتەکەی سووڕەتی (یونس)یش ئیمانەکەی مقەیەت کردووە بە سنگەوە؛ کە: ئیتقات و باوەڕییە چونکە ئەمەیان مەبەسـتی یەکەمی ڕێنموویی قورئانە و ئەسڵە بۆ ئەوانیدی چونکە ئەگەر بێتو سینەکان ساغڵەم بوون لە ئیتقاتە کرێتەکان و وەسوەسە و گوومانـەکان، وە بڕوای بە هەقیانەت کـرد، وە دڵی دامەزرا. دەروونەکان خاوێـن و باوێن دەبنەوە و ڕەفتاری مرۆڤ ڕاسـتە ڕێ دەبێ، چ تاک؛ وە چ

• تێبینی:

* لە تەفسیری {نامی}یەوە ب ٤ لاپەڕە (١٩٨).

** ئەم لێکدانەوەیە لە تەفسیری (نامی) لاپەڕە (٢٧٦) وەرگیراوە.

*** بەشـێکە لە ئایەتی (٤٤)ی سوورەتی (فـصلت) و دەقی تەواوی ئایەتەکە، ئەمەیە: (ولو جعلناه قرانا اعجميا لقالوا لو لا فـصلت اياته ءاعجمى و عربى قل هو للذين امنوا هدى و شفاء و الذين لا يؤمنون فى اذانهم وقر و هو عليهم عمى اولئک ينادون من مكان بعيد).

قال الله تعالى :

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّـٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ (٨٢)

سورة الإسراء

أي وننزل من آيات القرآن العظيم ما يشفي القلوب من الأمراض، كالشك والنفاق والجهالة، وما يشفي الأبدان برقيتها به. وما يكون سببًا للفوز برحمة الله بما فيه من الإيمان، ولا يزيد هذا القرآن الكفار عند سماعه إلا كفرًا وضلالا؛ لتكذيبهم به وعدم إيمانهم.

ئێمە و ئێوە:

هەموو خوێنەرە خۆشەویستەکان ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: گۆڤاری پزیشک کە تاکە گۆڤاری پزیشکی پسپۆڕی کوردییە لە کاتی ئێستادا و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت. گۆڤاری پزیشک گۆڤارێکی مانگانەیە بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخە ئابوورییەی کە هەنووکە بەرۆکی کوردستانی گرتووە؛ ئەوە ماوەیەکە هەر دوو مانگ جارێک دەردەچێت. وە هەر گرفتەک لە گەیشتنی گۆڤاری پزیشک لە هەر شار و شارۆچکەیەک هەیە یان لە ڕووی نرخەوە بە زیاتر لە نرخی ئاسایی بفرۆشرێت؛ ئەوا: حەز دەکەین کە ئاگادارم بکەنەوە و پەیاممان بۆ بنێرن؛ هەتا بتوانین بە باشترین شێوە هەموو مانگێک بگات بە دەستی خوێنەران. هاوکاری و هاویەشیتان لە پێشخستنی گۆڤاری پزیشک؛ مانای وایە کە: ڕۆڵ دەبینیت لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست.

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک و گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی خۆشەویست ئاگادار دەکەینەوە؛ کەوا:بە هۆی ئەو تەنگژە داراییەی هەنووکە ڕووی لە کوردستان کردووە؛ وە گۆڤاری پزیشک؛ کە: گۆڤارێکی سەربەخۆیە و هیچ لە لایەن حکومەتە و وەزارەتی تەندروستییەوە پشتگیری ماددی نەکراوە؛ بۆیە: هەر کەس و لایەنێک ئارەزووی ئەوەی هەیە؛ کە: یارمەتی ماددی و مەعنەوی گۆڤاری پزیشک بدات لە پێناو بەردەوام بوونی وەکو تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی لە کوردستاندا دەتوانێت پەیوەندی بگرێت لە ڕێگای ژمارەی تەلەفۆنی سەرنووسەر {07504558217} یان بە هۆی پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر { azadmantik@yahoo.com}؛ هەموو دەم گۆڤاری پزیشک و ئەو دەستە پزیشکە پسپۆڕییەی؛ کە: ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکی و تەندروستییەی کوردستان کە بە زمانی کوردی دەردەچێت؛ پەیمان نوێ دەکاتەوە کە بەردەوام بین لە خزمەت گەیاندن بە هاووڵاتییانی کوردستان و کوردی زانان و ئەو کەسانەی بە کوردی دەدوێن. وە هەموو خوینەران دەتوانن؛ کە: یارمەتیدەر بن لە زیاتر بڵاو بوونەوەی گۆڤاری پزیشک؛ وە بەتاییەت کە زۆربەی ئەو بابەت و باسانەی لەو گۆڤارە دەکرێت بابەتی تەندروستی و پزیشکیین و لە لایەن کەسانی تایبەتمەندی ئەو بوارانە دەنووسرێن و بڵاو دەکرێنەوە و بە سەرپەرشتیاری پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت؛ هەر بۆیە: ئەو گۆڤارە {گۆڤاری پزیشک} گۆڤارێکی متمانەدارە و پێویست دەکات؛ کە: هەموان هەوڵی بەردەوام بوون و زیاتر بوون و زیاتر بڵاو بوونەوەی ئەو گۆڤارە بدەن.

هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: هەر کەس حەز بە دەستکەوتنی هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک دەکات؛ هەر لە ژمارە {سفر}ەوە هەتا ژمارە {حەفتا}؛ ئەوا: دەتوانن هەموو ژمارەکان وە دەست بێنن لە دوو توێی بەرگێکی جوان و تەجلید کراو. وە هەموو ژمارەکان و بە تەجلید کراوی و لە هەر شوێنێک لە کوردستان و لە ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەتوانن پەیوەندی بگرن بە ژمارەی مۆبایلی سەرنووسەر {07504558217}؛ وە یان لە ڕێگای پێگەی ئەلیکترۆنی و بە ئیمێلی سەرنووسەر {azadmantik@yahoo.com}. وە یان دەتوانن لە ڕێگای سندوقی پۆستە بە ژمارەی {0845/13}؛ نامەکانتان بنێرن و هەموو ژمارەکان وەدەست بێنن. وە هەروەها ئەو خوێنەرە بەڕێزانەی؛ کە: هەر دانەیەک یان چەند دانەیەک لە گۆڤاری پزیشکیان کەمە یان نییەتی؛ وە حەز بە دەست کەوتنی دەکات؛ ئەوا: دووبارە دەتوانن پەیوەندی بە ئەدرەسی سەرەوە بکەن و ئەو ژمارەیەی یان ژمارانەی داوای دەکەن؛ بۆیان: دەنێرین؛ وە لە هەر جێگایەک بێت لە کوردستان.

ڕێکلام لە گۆڤاری پزیشک

هەموو پزیشک و دەرمانخانە و سەنتەرە پزیشکییەکان؛ دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن و ئاگاداری خۆیان تێدا بڵاو بکەنەوە. هەموو ئەو پزیشکە بەڕێزانەی؛ کە: ئەندامی سەندیکای پزیشکانی کوردستانن؛ وە بڕوانامەی کار کردنیان هەیە لە کوردستان مافی خۆیانە ڕێکلام بۆ نۆڕینگەکەیان بکەن و باشترین هۆکاری ڕێکلام کردنیش؛ بێگومان: گۆڤاری پزیشکە. هەموو ئەو دامەزراوە تەندروستی و سەنتەر و مەڵبەندە تەندروستییانەی کە لە حکومەتی هەرێم باوەڕ پێکراون دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن؛ وە لەو ڕووەوە هاوکاریان دەبین. وە هەروەها بۆ زیاتر ئاشنا بوونی خەڵک بە پزیشکە بەڕێزەکان و بواری پسپۆڕی ئەو پزیشکە بەڕێزانە و شوێنی نۆڕینگەی تایبەتی پزیشکە بەڕێزەکان، ئەوا: هەر پزیشکێک دەتوانێت لە گۆشەی (کلینیکی پزیشکان) ڕێکلام بۆ خۆی بکات. هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە نیازی ڕێکلام کردنیان لە گۆڤاری پزیشک دەتوانن پەیوەندی بگرن لەگەل گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای سەرنووسەر بە زەنگ لێدان و پەیوەندی کردن بە ژمارە مۆبایلی: {07504558217}؛ وە یان دەتوانن لە ڕێگای پۆستی ئەڵیکترۆنی سەرنووسەر: (azadmantik@yahoo.com)؛ وە یان بەناردنی نامە بۆ سندوقی پۆستە {0845/13}. وە بۆ زانینی هەموو لایەک لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە و مانگانە لە هەولێر دەردەچێت و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت.

ژانی توندی شان، ژانێکە لە شان هەستی پێدەکرێت کە ماوەیەکی کەم دەخایەنێت (کەمتر لە سێ مانگ).

باوک

مرۆڤەکان ئەوانەی کە باوکیان لە ژیاندا ماوە، نارێم هەموویان زۆربەیان قەدری نازانن هەتا لە دەستی نەدەن!!! بە جۆرێک کوڕ و کچ هەیە زۆر کات ئەو خەباتەی لە بیر نییە کە باوکی بۆی داوە و خۆی بۆ ماندوو کردووە، منداڵ کا منەتی بە کۆششی باوکی هەیە؟! کوڕم دیتییە، کە: بە باوکی گووتووە کە بۆ خۆشی خۆت ئەمنت هێناوەتە دنیایێ، لۆ منەتم لە سەر دەکەیت.

یەک لە برادەرەکان کە لە کۆلێژی پزیشکی مامۆستام بووە و تەمەنی لە حەفتای تێپەڕی کردووە، باوکی بەڕێزیان تەمەنی بۆ ئێوە بەجێهێشت و خوای گەورە ئەمانەتی لێ وەرگرتەوە. وە هەموو ئەو بارودۆخەی ئێستای بەغدا دەزانین نەمتووانی بۆ تازییەکەی بچمە بەغدا، لە ڕاستیدا نەوێرام و ڕێگایان نەدا بچم!! ئەوە دووری ڕێگا لێ بگەڕێ، ترس و لەرزیش خەمەکیتر، بۆیە: کە هاتەوە هەولێر ناچار لەبەر ئەوەی خۆم بە شەرمەزار دەزانی هەر دووەم ڕۆژ دوای هاتنەوەی لەگەڵ یەک دوو برادەر، کە: ئەوانیش دۆست و برادەری بوون، گرد بووینەوە و شەوی دووەمی هاتنەوەی سەردانیمان کرد. هەموو لە سەرەتا، گۆتیان: مامە، فاتیحەی بخوێنین؟! گۆتم: سەیری بارودۆخەکەی دەکەین و ئەو کات بڕیار دەدەین، ئەوان گۆتیان: ئەمە حەقمان نییە و ئەتوو قەرار بدە.

ئەمنیش، گۆتم: کاکە، خۆ تازییە نوێ کردنەوە باش نییە، فاتیحە ناخوێنین. لە زۆربەی جارانیش، ئەو مقۆ مقۆیە هەر ڕوو دەدات، وە لە هەموو کەسیش ڕوو دەدات. کە چووینە ماڵەکەی، سەلامو عەلەیکوم، وە عەلیکومە سەلام.

دکتۆر بە پێرمانەوە وەهات، یاخوا بەخێر بێن. لە ڕۆیشتن و سەر و سەکوت و دەموچاو و چەهرەی و هەمووی لەسەری دیار بوو، کە باوکی مردووە!! بە ڕاستی وامان لە قەڵەم نەدا بوو، کە بەو جۆرە بیبینین، ئەمەش چونکە ئەم زاتە تەمەنی لە حەفتایەکان بوو! ئەدی باوکی تەمەنی چەندە؟ بەڵام وەکی زەینم دایێ زۆر بە توندی لە سەری دیارە، چونکە لەو حالەتە کابرا بە خۆی حەفتا ساڵی تەواو کرد بی، بێگوومان باوکیشی بیست ساڵ لەوی هەر گەورەترە!! بە کوردی بای خۆی تەمەنی کردییە و مردن حەقە و لە هەندە تەمەن بەخێر بێت، وەکی ئەوەی نییە کە یەکەک لە گەنجی جوانە مەرگ بێت.

گۆتم: کاک دکتۆر، خەمێ مەخۆ و خوا یار بێت ئین شاالله باوکت بەهەشتییە، ئەو تەمەنەکی هەبوو!

ئەو گۆتی: برا، هەتا ئەو حەفتەی چوو ئەمن خۆم وەکی تۆ حسێب دەکرد و وام دەزانی، کە گەنجم و هێشتا وەبەرم ماوە. تۆ نازانیت، کە: باوک پشت و پەناگەیە و ئەگەر تەنیا زیندوو بێت، ئەوا: هەموو دەم هەست بە بوونی چیا و دڵنیایی دەکەیت. تۆ نازانیت، کە: من، دوێنێ خۆم بە گەنج حسێب دەکرد! بەڵام و بەس ئەوە حەفتەکە باوکم وەفاتی کردووە، لەو یەک دوو ڕۆژەی سەیری ئاوێنەم کردییە زانیوومە کە برۆم سپی بووە!!

پزیشک و خەڵک

داتای ئەلیکترۆنی

گرفتێکی گەورەی تەندروستی؛ لە هەنووکەدا بریتی یە لەوەی کە هەتا ئێستا هەموو ئەرشیفی خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکان (ئەگەر ئەرشیفیان هەبێت)؛ ئەوا: هەمووی لە شێوەی (فایل) هەڵدەگیرێت و تەنانەت پەروەندەی (گبڵە)ی نەخۆش هەر وەک ساڵانی زوو ئەرشیف دەکرێت. لە چەرخی بیست و یەک!! دەکرێت؛ کە: نەک پەروەندە بەڵکو هەتا سەردانی کردنی نەخۆش بۆ هەر بنکە و خەستەخانە و سەنتەرێکی تەندروستی بکرێت بە ئەلیکترۆنی و هەر کەس بیەوێت بە پێدانی کۆدی تایبەت بە خۆی؛ ئەوا: هەموو زانیارییەک دەربارەی تەندروستی ئەو خەزن بکرێت و لە کاتی پێویستی بەتایبەتی لە کاتی فریاکەوتن و حالەتە کتوپڕەکان یەکسەر هەموو زانیاری تایبەت بە باری تەندروستی ئەو کەسە لەبەر دەست بێت، وە لێرەدا: پزیشک سوودی زۆر لەوە دەبینێت و ئاسانکاری بۆ پزیشکەکە لە زوو دەست نیشان کردن و دیتنەوەی نەخۆشییەکە. ئەمە جگە لەوەی؛ کە: یارمەتیدەر دەبێت بۆ نەخۆشەکە و لە مەترسی دەرمانی خراپ و کاردانەوەی لاوەکی دەرمان و تێکچوونی تەندروستی دەپارێزێت و مفا و سوودی بۆ هەمووان زۆر دەبێت. ئەوەش لە بیر نەکەین؛ کە: وەگەڕ خستنی سیستەمی لەم شێوەیە دەبێتە هۆی وەگەڕ خستنی دەستی کاری زۆر، وە هەروەها بۆ لایەنی ئەکادیمی و خوێندن و لێکۆڵینەوە سوودی دەبێت و ئەوەش سوودی لە بەرەو پێش بردن و پێشخستنی کەرتی تەندروستی دەبێت.

بۆ ئەوەی بەردەوام بن..

بە هۆی ئەوەی؛ کە: ماوەیەکی باشە قەیرانێکی دارایی گەورە ڕووی لە هەرێمی کوردستان کردووە، ئەوە جگە لەو شەڕە نەگریسەی کە بە هۆی پەیدا بوونی داعش و داگیر کردنی چەند شارێک لە عێراق لە لایەن داعشەوە؛ وە بەتایبەت شاری موسڵ؛ کە: کاردانەوەی تەواوی لە سەر ژیان و گوزەران و خزمەتگوزاری تەندروستی وولات بووە، وە بە ئاشکرا دیارە. ئەوە گرفتی سیاسی ناوەخۆ لە لایەن حزبە کوردییەکان و گرفتی سیاسی هەرێم لەگەل ناوەند (بەغدا)، ئەویش کاردانەوەی بووە لە سەر ڕاپەڕاندنی کارەکان و پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان. ئەوانە هەموو وێکڕا، بوونەتە هۆی ئەوەی؛ کە: تەنانەت دەسەڵاتی تەندروستی و دەستی کاری تەندروستی لەو خزمەتە تەندروستییانە ڕازی نەبێت؛ کە: لە هەنووکەدا پێشکەش بە خەڵکی دەکرێت. زۆربەی مەڵبەند و بنکە تەندروستی و خەستەخانە حکومییەکان بە تێچوون و پارەی کەم بەڕێوە دەچێت! وە تەنانەت بنکەی تەندروستی و مەڵبەندی تەندروستی و سەنتەر هەیە؛ کە: مانگانە هیچ مینحە بەخشینی بۆ تەرخان نەکراوە یان زۆر لێی کەم کراوەتەوە؟! هەر لەبەر ئەوە: بۆ ئەوەی باشترین خزمەتگوزاری تەندروستی پێشکەش بە هاووڵاتییان بکرێت و کات و دارایی و تەندروستی هاووڵاتییان پارێزراو بێت؛ ئەوا: دەکرێت لە هەر گەڕەک و ناوچەیەک؛ کە: بنکەیەکی تەندروستی هەیە یان مەڵبەند و سەنتەری تەندروستی هەیە، ئەوا: هەر ماڵە و مانگی یەک هەزار دینار بۆ ئەو بنکە تەندروستییە تەرخان بکات، وە ببەخشێت هەتا لە لایەن بەرپرسانی ئیداری ئەو جێگایانە بۆ مەسرووف و تێچوومی ئەو بنکە و مەڵبەند و سەنتەرە تەندروستییانە بەکار بێت.

بریا دەنووسرایەوە..



ژمارەیەکی زۆر لە دکتۆرە بەڕێزەکان بەتایبەت لە پسپۆڕەکان هەر نەبێت ساڵانە یەک جار بۆ وولاتانی دەرەوە و کۆنگرە پزیشکییەکان سەفەر و گەشت دەکەن، وە هەیانە شار و وولات نەماوە نەی دی بێت. بریا؛ هەر دکتۆرێک سەفەری وولاتێکی کرد، ئەوا: چیرۆکی گەشت کردنەکەی بنووسێت! بە چ سەفەری کرد؟ کوو سەفەری کرد؟ تێچوونی ڕێگا! لە چ لەزەتی کرد؟ چ کارێکی نەکرد؟ چی بکردبا و لەو سەفەرە بۆی نەکرا؟ چ جێگایەکی سەردان کرد، وە چ جێگایەک هەبوو بەڵام ئەو بۆی نەکرا؟ فەرهەنگی شار و میللەتەکە...هتد. ئەوە وەکو دەلیلی گەشتیاری لێدێت و دکتۆرە بەڕێزەکانیدی سوودی لێدەبینن. ئەوە جگە لەوەی؛ کە: کات و پارەی زۆر بۆ هاوپیشەکانت دەگەڕێنێتەوە، وە خزمەتێکی باشیشە سەرەڕای ئەوەی؛ کە: هاندەر دەبێت لەوەی؛ کە: پزیشکانیتریش سەردانی هەمان وولات بکەن، و هەمان سوود و مفا ببینێت یان لە مەترسی و ئەگەرەکان و تەگەرەکان هاوپیشەی ئاگادار دەکاتەوە، ئەوە جگە لەوەی کە ئەگەر کۆنگرە پزیشکییە داهاتووەکان پزیشکانیتری هاووشاری ئامادە بن و سوودی لێ ببینن.

ئەگەڕێمەوە بۆ ناو مەردستان



کامیل ژیر

ڕۆڵەی شیرینم، جگەر گۆشەکەم
کۆڵەکەی ژینم، زەبەن هۆشەکەم
پشتوپەناکەم
تاکە هیواکەم
مژارم لێڵە، بازە بەرزەکەم
بەجێم مەهێڵە باڵوگورزەکەم
منی کوردستان
منی مەردستان
نەکەی بە تێشوی مرۆڤ خۆرەکان
بە پای پلانی سەگەل بۆرەکان
نە پەرتەوازی !
نە پارچەخوازی!

***

بەڵێ دایەخان، منی هەڵۆی تۆ
بەرز هەڵفڕیم لە مەڵبەنی خۆ
نزم چومە خوار
لە ئەم شار و شار
ئەی نائومێدی، ڕەنجی بێوەری !
ئەی نیشتمانم گەنجی گەوهەری
وەی ئاوارەبون!
بێ بەرنامەچون!
ئەگەڕێمەوە بۆ ناوباوەشت
ئەژیێنمەوە ئارامیی لەشت
بازەکەی جاران
ئاوێتەی یاران
ئەجەنگێ، ئەنجام لەجێدائەمرێ
درەختێ دارە، گوڵ و دڵ بگرێ
مەردستانەکەم
کوردستانەکەم
ئەجەنگم وێنەی برای پێشمەرگە
مەرگ جارێکە و بە مەردی مەرگە

24/7/2015



کلینیکی پزیشکان



هـــەروەک لـــە ســـەرەتای دەرچوونییـــەوە گۆڤـــاری پزیشـــک بەڵێنی ئـــەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، و هەروەها پـــردی پەیوەندی نێوان پزیشـــک و نەخـــۆش. هەر بـــۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشـــک چەند لاپەڕەیـــەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆرینگەی پزیشـــکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کـــوردی زانـــان ئەگەر بەدوای هەر پســـپۆڕییەک بگەڕێـــن، ئەوا: لـــە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشـــک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشـــانی تەواوی پزیشکان بکەوێتـــە بەر دیدی خوێنەران و یەکســـەر نەخۆش و پزیشـــک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکـــەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشـــان و ئەدرەسی پزیشـــکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانســـت و زانیاری و ســـەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وڵاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستەو ئامێرە پزیشـــکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشـــکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).

دکتۆر
سامان شریف عزیز

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان
M.B.Ch.B.F.I.B.M.S.Psych.

- بەکالۆریۆس لە پزیشکی و نەشتەرگەری گشتی
- دکتۆرا (بۆرد) لە نەخۆشییە دەروونییەکان

هەولێر - شەقامی ٤٠م - بالەخانەی دنیا
بەرامبەر سوپەر مارکێتی ئایە

Mobile: 0750 615 1514
E-mail : bitweni@gmail.com

دکتور: هیوا خالد گەردی

پسپۆری هەناو و نەخۆشیەکانی دڵ و گورچیلە و شەکرە

اخصائي الامراض الباطنية والقلبية «دكتوراه»
دکتۆرا (بۆرد) لە نەخۆشیەکانی هەناو و دڵ

Specialist physician
M.B.Ch.B F.I.C.M.S

بكالوريوس في الطب والجراحة العامة
زميل الهيئة العراقية للاختصاصات الطبية

Phone: 07502195373
E-mail:
drhiwa_26@yahoo.com

هەولێر / چوار ڕیانی نەخۆشخانەی ڕزگاری ١٠٠ مەتری پشت مزگەوتی ابراهیم گەردی
لە سیدلیە کاروان

M.B.Ch.B.,F.I.C.M.S

الدکتور
آزاد أنور حمد

عضو الجمعية الطبية العراقية للعلوم العصبية

M: 0750 716 0713
azadhamad@yahoo.com

دکتۆر
مسعود مصطفی حمدأمین

پزیشکی نەخۆشیەکانی منداڵان و تازە لەدایک بووان



Pediatric Practitioner
بەکالۆریۆس لە هەناوی و نەشتەرگەری گشتی
طبيب الممارس في أمراض الأطفال
M. B. Ch. B
07501478868



Dr Sarkawt M Khoshnaw

Medical Oncologist
MBChB, MRCP UK (1,2), MSc and PhD Oncology (UK)
sarkawt.khoshnaw@gmail.com
+964(0)750 748 3830

الدكتور
هيمن عبد الرحمن عبد الله

پسپۆری نەشتەرگەری
دڵ و سینگ و بۆڕیەکانی خوێن

جراح إختصاصي
بورد (دكتوراه) الجراحة القلب
والصدر والأوعية الدموية

Dr.
Hemn Abdulrahman Abdullah

Cardiovascular and
Tharacic Surgeon
F.I.B.M.S
M.B.Ch.B

اربيل - شارع سلطان مظفر - فرع صيدلية تارين



الدكتورة
ناراز حسن محمد شیروانی

اخصائي (بورد - دكتورا) في الامراض الجلدية و الحساسية
و التناسلية و العلاج بالليزر وتجميل الجلد

نەخۆشیەکانی پێست و جوانکاری
مامۆستا لە زانکۆی هەولێری پزیشکی
M.B.Ch.B, F.I.B.M.S D&V
Mob: 0750 3292558

(CMC) ڕێگای کۆیە - دوای ماجدی مۆل - نزیک بەنزینخانەی شێر - تەنیشت کۆمپانیای ڕۆژان
(CMC) طريق كويه - ما بعد ماجدي مول - قرب بنزينخانة شير - بجانب شركة روزان

عیادەی شەوانە ڕۆژی
ڕانیەی نوێ

پزیشکی گشتی
پزیشکی ژنان و منداڵ بوون
پزیشکی ددان
پزیشکی منداڵان
دەرمانخانە

پەرکەم {صرع}

د.ئازاد موستەفا مەحمود
پزیشک/ نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری

ۆۆی پەرکەم چالاکی زیادی خانە دەمارەکانی توێکڵی مێشکە {Cerebral Cortex}؛ کە: کتوپڕ بە هۆی خاڵی بوونەوەکان دەردەکەوێ.

جۆرەکانی پەرکەم: چەند جۆرێک لە پەرکەم هەیە:

زۆرترینی لە ڕووی ئاساییەوە بریتی یە لە تۆرەی فێ شیرخۆری تادار {Febrile Convulsions}، ئەم تۆرانە کەمێک دەبەن و بەبێ ماک بەجێ هێشتن کۆتاییان دێ.

دەشێت پەرکەم سەربەخۆ ڕوو بدات؛ یانیش بە هۆی لێتاڵۆزبوونی دەمارە نەخۆشییەکەوە، وە یان پەنام {وەرەم}ێکەوە بێ. هەروەها دەشێ سنوودار بێ یان گشتی. مۆتۆڕی بێ یان هەستی؛ وە یان هەستکردنی پەرکەمدار بە سەیر و سەمەرەیی.

جۆری یەکەم: پەرکەمی گشتی؛ لە پەرکەمی گشتی بە تەواوی نەخۆشەکە بێ ئاگا دەبێ و دەکەوێ و گرژ بوونێکی توندی هەموو جەستە؛ کە: {دە تا بیست} چرکەی پێ دەچێ؛ کە: هاوکات زمان گەستنی لەگەلە. پاشان پەلکوتانی بەدوا دادێ و هێندێ جار مێز بەخۆداکردنیشی لەگەلە، بەمەیان دەڵێن: پەرکەمی گەورە .{Grand mal}

جۆری دووەم: پەرکەمی گچکە {Petit-mal}؛ کە: لە زارۆک دەبینرێ؛ کە لەمیانی چەند چرکەیەک یان چەند خولەکێکدا زارۆک لە وەرامدانەوە دەوەستێ لە کاتی پرسیار لێ کردنیدا.

چالاکییەکانی پەکیان دەکەوێ؛ کە: پاشترێ بۆی دەگەڕێنەوە بە بێ بەجێهێشتنی هیچ شوێنەوارێ بۆ ڕووداوەکە.



ژێدەر: موسوعة القرن/ الانسان و صحته.



جگەرە کێشانی نێگەتیڤ

التدخين المنفعل = التدخين السلبي

{Passive Smoking}

د.ئارا ئازاد موستەفا

واتە دانیشتن لە تەنیشت جگەرەکێش و هەڵمژینی دووکەڵی جگەرەی ئەو؛ ئەم جۆرە جگەرەکێشانە کەمێ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان بەرز دەکاتەوە. ژنی دووگیان نابێ جگەرە بکێشێت ئەگینا دەبێتە هۆی کەمبوونی کێشی کۆرپە کاتی لە دایکبوون. پێویستە لە سەر دایبابان بەتایبەتی دایکان لەتەک زارۆڵەکانیان دەست هەڵگرن لە جگەرەکێشان چونکە دووکەڵی جگەرە لەم منالانەدا دەبێتە هۆی میکرۆب تێدانی ڕشتەی هەناسەدان و هەوکردنی گوێی ناوەڕاست.

کاتێک دەرمان دەبێتە هۆی نەخۆشی

د.ئارا ئازاد موستەفا

توێژینەوەیەک ساڵی {1997ز} ئەنجام درا بە ئامارەی ئاژانسی دەرمان لە {31} مەڵبەندی توێژینەوەی دەرمانسازی لە فەرەنسا، لەم توێژینەوەدا دیترا {3.2%}ی ڕێژەی ئەو نەخۆشانەی سەردانی بیمارستانەکانیان کردووە بە هۆی نیشانەی لا بە لایی لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەوە بووە. خوێنبڕانی ڕشتەی هەرس، گرفت لە دڵ و لوولەکانی خوێن، کاردانەوەی پێستەکی، .. هتد. ئەم ژمارەیە ئەوە دەگەیەنێ؛ کە: لەوانەیە زیانەکە لە ئەنجامی کاری لا بە لایی زیانێکی کەم نەبێ. لەوانەیە هێندێ لەو کاردانەوانە نەتوانرێ خۆیان لێ هەڵاوێردرێ چونکە ڕاستەوخۆ پەیوەستن بە هێز و گوڕی دەرمانە بەکار براوەکان ئەوە هێندێکی دیکەی دەرمانەکان زیانە لابەلاییەکانیان لەوەوە سەرهەڵدەدا بەزۆری و بە هەڕەمەکی سەربەخۆیانە لە لایەنی نەخۆشەوە بەکار دەهێنرێن.

تێبینی: بە نەخۆشی دەرمان کرد بە زاراوەی زانستی؛ پێی دەووترێت: .{Iatrogenic Diseases}

ژێدەر: موسوعة القرن، لاروس